

I
1946



સેબેકટીઅન કબાઈપ

મારો
જીવનપથ

[illegible]

ઉપરાંત એક છેલ્લો સવાલ બોલો: યાચ છે. આપણી વર્તમાન પેઢીના માણસો આટલા બધા ચંચળ અને નળળા કેમ બની ગયા છે? જે રોગોના આપણે પહેલાના જમાનામાં નામ પણ સાંભળ્યાં નહોતાં એ રોગોનાં તેઓ સહેલાઈથી ભોગ કેમ થઈ પડે છે?

કેલકાક લોકોને આ સવાલ અરથાને લાગશે, છતાં મને તો એ ખૂબ અગત્યનો લાગ્યો છે. એના ઉપર મેં પુષ્કળ વિચાર કર્યા છે અને મારે જરાયે અચકાયા સિવાય કહેવું જોઈએ કે એનું એક જ કારણ છે અને તે સખ્તાઈ, ખરડપણું, મજબૂતી વગેરેની જગાએ નાજુકાઈ, પોપલાપણું અને સુ-વર્ણિત આવી ગયાં છે. અત્યારના જમાનાના લોકોની નબળાઈ હદખેહદ વધી ગઈ છે. નબળાં અને નાજુક, લોહી વગરનાં ને નબળાં મજબૂત તંતુવાળાં, હૃદય ને જઠરની ખીમારીવાળાં માણસો જ જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે. સરાક્ત, તંદુરસ્ત અને ખડતલ માણસો જાણે અપવાદ રૂપ ક્યાંક જ દેખા દે છે. જરાક હવાફેર થયો, જરાક ઝંતુ બેઠી કે ઘણા માણસોને શરદી અને સળેખમ, ઉધરસ અને છાતીનો દુઃખાવો થયો જ સગજવો. અને સહેજ ઠંડીમાં ફરવા ગયા કે હવા લાગી જાય ને જરાક તડકામાં ફર્યા ત્યાં કપાણું લાગી જાય. આવી કંઈ સ્થિતિ નજરે પડે છે. પચાસ સાઠ વરસ પહેલાં એવું નહોતું, અને ડાહ્યા ને વિચારક માણસોની ફરિયાદ મુજબ માણસ જાતની તંદુરસ્તી આટલી હદ સુધી ખગડી ચૂકી હોય તો આપણું ભાવિકેટું અંધકારમય ગણાવું જોઈએ. હજી તો માણસ પુષ્કળ ઉંમરનો નથી થતો ત્યાં જ જાતજાતના રોગોના ભોગ બની જાય છે ને એનું શરીર સંપૂર્ણ વિકાસને પામે એ પહેલાં જ ખવાઈ જાય છે. એ બતાવે છે કે આરોગ્યની બાબતમાં આપણે કેટલી હદ સુધી નીચે ઊતરી ગયા છીએ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૫૬૦૧ કિમત ૩-૦-૦

ગ્રંથનામ મારો જલોપમાર

વર્ગીક ડે: ૪: ૬૪



Rev. Monsignore Sebastian Kneipp.

શાધર સેબેસ્ટીઅન કનાઈપ

મારો જલોપચાર

સેબેસ્ટીઅન ક્નાઈપ

[ક્રાધર ક્નાઈપના 'માય વોટર કયોર' નામના મૂળ જર્મન પુસ્તકની
૫૦ મી આવૃત્તિની અમેરિકન ભાષાન્તરની પહેલી આવૃત્તિ : ૧૮૬૬ ઉપરથી.]

અનુવાદક

કાન્તિલાલ શાહ



ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પોસ્ટ બોક્સ નં. ૬૭૮, મુંબઈ ૧
પોસ્ટ બોક્સ નં. ૭૩, અમદાવાદ

પહેલી આવૃત્તિ : ઓક્ટોબર ૧૯૪૫

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

કુ: ૪:૬૪ ૨૫૬૦૧

કિંમત

રૂ. ૩—૦—૦

૮. ખ. ૦—૩—૦

પ્રકાશક :

વાસુદેવ માણિક્યદેવ રવાણી
ભારતી સાહિત્ય સંઘ
૧૬, શ્રીમાળી સોસાયટી,
અમદાવાદ

મુદ્રક :

મણિલાલ હમનલાલ શાહ
બી નવપ્રભાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
નોવેસ્ટી સિનેમા પાસે,
અમદાવાદ

જળવૈદકનો જ્યોતિર્ધર

નિસર્ગોપચારને લગતું યુરોપ-અમેરિકામાં જે પ્રચંડ સાહિત્ય સર્જાયું છે, તેમાંથી તમામ શિષ્ટ લેખકોના ગ્રંથોને ગુજરાતીમાં ઉતારી, ગુજરાતની પ્રજાને એ લેખકોનો લાભ આપવાની મહત્વાકાંક્ષા ભારતી સાહિત્ય સંઘ ઘણા લાંબા સમયથી સેવે છે. અધિકારી લેખકોને અલાવે એ કામ બહુ ધીમી ગતિએ પ્રગતિ કરે છે.

એ યોજનાના એક અંગ તરીકે આજે ફાધર કનાઈપનો જલોપચાર બહાર પડે છે.

ફાધર કનાઈપ એક જાણીતા જર્મન જલોપચારક થઈ ગયા. જીવનની શરૂઆત એક નમ્ર નિસર્ગોપચારક તરીકે કરીને છેવટે એ રાજ્ય મહારાજાઓના ચિકિત્સક થઈ શક્યા. ભગવાન ઇશુના અનુયાયી તરીકે એમની ચિકિત્સાપ્રવૃત્તિ એમની ધાર્મિક પ્રવૃત્તિના એક અંગ રૂપે હતી. એ કદી કાઈની શી લેતા નહિ. તેમજ કાઈને ત્યાં વિઝીટ જતા નહિ. એમને ત્યાં રાજ્ય અને લિખારી બન્ને એક જ બાંકડે બેસતા, અને દરેકને વારા પ્રમાણે સારવાર અપાતી. જીવનના અંત સુધી અંગત સુખસગવડ કે ધનકીર્તિની લાલસા સિવાય કેવળ પ્રભુપ્રીત્યર્થે એમણે ગરીબ દુખીયાં અને પીડિતોનો સેવા કર્યા કરી. ફાધર કનાઈપની સંસ્થાઓ સંપૂર્ણ રીતે લોકસેવાની દ્રષ્ટિથી ચત્તાવવામાં આવતી. સંસ્થાઓનો ખર્ચ, રાજ્યાશ્રય, મરજિયાત દાન અને ફાર્મસીની આવકમાંથી નીકળતો.

નિસર્ગોપચારના વિશ્વસમાં ફાધર કનાઈપનું સ્થાન બહુ મહત્વનું છે. કેલોગ જેવા ઍલોપેથોએ કનાઈપને ટેકીવૈદ્ય કહી ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. એના આવા બાલોશ પ્રયત્ન છતાં, કનાઈપનું મહત્વ નિસર્ગોપચારના જગતમાંથી ઘટ્યું નથી. કનાઈપને કોઈ પણ જાતની વેઝીય ડિગ્રી નહોતી. તેઓ જન્મસિદ્ધ ચિકિત્સક હતા.

એમણે પ્રિસનોટ્કની જૂની જલોપચારની પદ્ધતિ સુધારી, નિસર્ગોપચારમાં નિર્વિષ વનોષધિઓ દાખલ કરી, અને બાળઉછેર તેમજ નૈસર્ગિક જીવન વિષે જર્મન પ્રજાને નવા આદેશો આપ્યા.

કનાઈપનું નિદાન સરળ હતું, એમની ચિકિત્સા સસ્તી, સાદી અને સુગમ હતી. એમની ભાષા પણ પ્રવાહી અને પ્રાસાદિક હતી. પરિણામે જર્મની અને ઑસ્ટ્રીયામાં અને સ્વાયરલેન્ડ આખા યુરોપ-અમેરિકામાં કરોડો સ્ત્રી-પુરુષોએ એમનો સંદેશ ઝીલ્યો, અને એમના આદેશો મુજબ પોતાનું જીવન ધડ્યું.

પૂ. ગાંધીજી આમપ્રજા માટે ઉપચારકલા શોધી રહ્યા છે. કનાઈપની ચિકિત્સાપદ્ધતિ એમની માગણીને માટે ભાગે સંતોષી શકે એમ છે.

ફાધર કનાઈપ મહાન નિસર્ગોપચારક હોવા છતાં એમની પદ્ધતિ સર્વાંગસંપૂર્ણ નથી, કનાઈપ પછી કેટલાક પ્રતિભાશાળી નિસર્ગોપચારકોએ નિદાન અને ચિકિત્સાનાં અનેક નવાં શિખરો સર કર્યાં છે. એને પરિણામે કનાઈપની પદ્ધતિ એમની પદ્ધતિના એક અંગ જેવી થઈ ગઈ છે. લિંડલેહારનો જલોપચાર એ કનાઈપના જલોપચારની જ સુધારેલી વધારેલી આવૃત્તિ છે.

આ પુસ્તકના વાંચકો આ પુસ્તકને એક મહાન આત્માના જીવનભરના અનુભવના નીચોડરૂપે જુએ અને એનો આદરપૂર્વક અભ્યાસ કરે એ જોટલું જરૂરી છે, તેટલું જ જરૂરી એ છે કે આ પુસ્તકના આદેશોને તેઓ વેદ-વાક્ય ન માની લે, પણ નિસર્ગોપચારના વિકાસક્રમમાં એક પગથિયા લેખે ગણે.

એક વિશ્વવિખ્યાત નિસર્ગોપચારકના અત્યંત લોકપ્રિય પુસ્તકનો ગુજરાતી ભાષામાં એક અધિકારી લેખકને હાથે ભાવાનુવાદ થાય છે એ આપણે માટે અત્યંત આનંદનો વિષય છે. આ પુસ્તકને ધટતો આવકાર આપી અનુવાદકને નવા પ્રયત્ન! કરવા પ્રેરશે એવી આશા છે.

રમણલાલ એન્જિનીઅર

અમેરિકન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવનામાંથી

‘ફાધર કનાઇપનો જલોપચાર શું છે?’ આ જાતનો પ્રશ્ન હમણાં હમણાં વારંવાર પૂછવામાં આવે છે અને છેલ્લા થોડા મહિનાઓમાં તો મારા ઉપર આ વિષય વિષે પૂછપરછ કરતાં પાંચ હજારથીયે વધારે પત્રો આવ્યા છે.

એક સુપ્રસિદ્ધ અખબારનવેશના શબ્દોમાં કહું તો અમેરિકામાં ‘કનાઇપનો ચિકિત્સાપદ્ધતિ જેટલી ખીજી ફાઇ પણ હીલચાલ કે પ્રવૃત્તિ લોકપ્રિય થઇ નથી. હમણાં હમણાં બહુ લોકપ્રિય થઇ પડેલી સાઇકલ પણ આમાં અપવાદરૂપ નથી.’

આ વિષય ઉપરના આધારભૂત અને પ્રમાણિક પુસ્તકની જરૂરિયાત ધણી વખતથી ઊભી થઇ હતી અને આ પુસ્તકના પ્રકાશન દ્વારા એ જરૂર પૂરી પાડવામાં આવે છે.

* * * છેવટે જેમ હું આ પુસ્તકથી લાભ પામ્યો છું તેમ ખીજા વાંચનારા પણ તેટલો જ લાભ પામશે એવી આશા સાથે વિરમું છું.

અમેરિકન અનુવાદકની પ્રસ્તાવનામાંથી

યુરોપ અને સારી થે સુધરેલી આલમમાં આટલા થોડા વખતમાં 'ફાધર કનાઈપનો જલોપચાર'ના પુસ્તક જેટલી પ્રગતિ બીજા કોઈપણ પુસ્તકે ભાગ્યે જ સાધી હશે.

લેખક શરૂઆતમાં જ પોતાના જીવનની ટૂંકી રૂપરેખા આપીને વાચકોના દિલ જીતી લે છે

ધણી વરસ તેણે પોતાના ધાર્મિક કર્તવ્યો છોડ્યા વિના, સાથે સાથે લોકોના દેહનું આરોગ્ય જાળવવાનું તેમજ અનારોગ્ય મટાડવાનું કાર્ય કર્યું છે. એ પછી હજારો દરદીઓ અને અસંખ્ય મિત્રોના હાથોને વશ થઈને નિસ્વાર્થભાવે અને ઈશ્વરાર્પિત શુદ્ધિથી તેણે આ પુસ્તક લખ્યું. અને અત્યાર સુધી જે, લોકકલ્યાણની વૃત્તિથી કામ કરનાર એક ધર્મબીરુ ગામડાનો પાદરી હતો તે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થતાં જ યુરોપભરમાં પ્રસિદ્ધ થઈ ગયો. અત્યારે તો આખી સુધરેલી દુનિયાની આંખો બાવેરિયાના આ શુદ્ધ પાદરી ઉપર મંડાણી છે. સૌ એની તરફ પૂજ્યભાવે અને માનશ્રદ્ધિથી જોઈ રહ્યા છે તે હમેશાં હજારો દરદીઓ, તેની સલાહ અને સૂચના લેવા માટે તેની આજુ-બાજુ વીંટળાતા જોવામાં આવે છે.

આ પૂજ્ય પુરુષની પાસે લગભગ બે વરસ સુધી રહી જ્ઞાન મેળવવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે. એની આરપાર પહોંચી

જતી નિર્મળ દ્રષ્ટિમાં મેં સદૈવ પ્રેમ જીભરાતો જોયો છે અને તેનામાં મેં ઢોંગી દેખાવતો સહંતર અભાવ, સરળતા, નિખાલસતા અને હૃદયનું ઉમદાપણું જોયું છે. ગરીબ, તવંગર નાના મોટા, સૌની સેવા તેને નિસ્વાર્થભાવે કરતાં જોયા છે, જે કાંઈ તેના સંસર્ગમાં આવતું તે સૌ તેના તરફ કાંઈ નદુષ્ટ આકર્ષણના બળે ખેંચાતા હોય તેમ આ બધા ગુણોને લક્ષ્યને આકર્ષિત અને પ્રભાવિત થતાં. ગરીબ અને તવંગર, શાહગદો અને બિખારી બધાને તે એવી જ અમીભરી દ્રષ્ટિ અને પ્રેમાળ હૃદયની લાગણીથી આવકાર આપે છે, વાતચીત કરવાની એની કલાહીન-લગભગ ગામડિયા જેવી ભાષા આ પુસ્તકની ખાસ વિશિષ્ટતા છે.

...તેણે આ પુસ્તક ખાસ કરીને ગરીબ તેમજ ગામડિયા વર્ગના લોકો માટે લખ્યું છે. કારણ આ લોકોને બિચારાને વૈદ્યકીય રાહત—ખર્ચાળ દવા વગેરે મળી શકતાં નથી.

આ મૂળ જર્મન પુસ્તકની ગામડી ભાષા છતાં એની ૨૦૦૦૦૦ (બે લાખ) જેટલી નકલો પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂકી છે.

પુસ્તકમાં બતાવેલી સૂચના મુજબ જે કાંઈ પ્રયોગ કરવા ઈચ્છા ધરાવતા હોય તેઓ એનો લાભ બરાબર ઉઠાવશે તેો મારો શ્રમ સાર્થક થએલો હું માનીશ.

St. D.

પહેલી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

હું પોતે પાદરી હોવાને કારણે મારું કામ અમર આત્માઓની મુક્તિ સાધવાનું છે. એને માટે જીવવું અને એને માટે મરવું એજ મારા જીવનની અભિલાષા છે. આમ જનાં છેલ્લા ત્રીશ કે ચાલીશ વરસથી આ નાશવંત ગણાતા દેહના આરોગ્યની સંભાળ રાખવાના કાર્યમાં મારા ઠીક ઠીક સમય અને શક્તિ ખર્ચાયા છે. જો કે આ કામ હું શોધવા નહોતો ગયો. ઊલટું એ તો મને યોગરૂપ જ હતું. પણ જતાંયે કર્તવ્યની દૃષ્ટિએ એ મારે માથે આવી પડ્યું. એ મહાન આત્મા (ઈશુ ખ્રિસ્ત) જે આપણાં દુઃખદર્દી દૂર કરવા માટે સ્વર્ગ-માંથી અહીં ઊતરી આવ્યો એના ખ્યાલથી તેમજ તેના વચનોની યાદથી પ્રેરાઈને જ હું આ કામ કરતો આવ્યો છું. 'જે લોકો દયાવાન છે એ ભાગ્યશાળી છે, કારણ તેઓ ઈશ્વરના દરબારમાં દયાને પામશે.' તથા 'મારા નામે આપવામાં આવેલા ઠંડા પાણીના એક ખ્યાલાનો બદલો મળ્યા વિના રહેશે નહિ' વગેરે ઈશુખ્રિસ્તના પવિત્ર વાક્યો નજર સામે રહેવાથી જ મારી આગળ આવેલા કોષપણ દહીંને હું ના પાડી શક્યો નથી. જો કે ના પાડવાની લાલચ મારે માટે વધુ સ્વાભાવિક હતી કારણ આ દરદીઓની દવા કરવામાં મને કશો જ

ફાયદો નહોતો. એથી મને જૈસા કે કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય તેમ ન હતું. બિલકુલ વખતનો વ્યય, તેમજ લોકોના અપમાન, કૃતદ્વંતા અને તિરસ્કાર સહન કરવાના હતા. પણ ઇશ્વરની એવી ઇચ્છા હતી કે આ બધું સહન કરીને યે મારે આ કાર્યને વળગી રહેવું. એટલે આ કામ કરતાં કરતાં મારે શું શું વેઠવું પડ્યું એની હું ફરિયાદ નહિ કરું.

આટલી વાત ઉપરથી તમે સમજી શકશો કે આટલો કડવો અનુભવ કરી લીધા પછી આ વિષય ઉપર મને પુસ્તક લખવાનો ઉત્સાહ થાય નહિ. અને ખાસ કરીને જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થાનો બોળે વધવા લાગ્યો છે ત્યારે તો એ વિશેષ કરીને ન થાય.

આમ છતાં મેં આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું એનું કારણ એ છે કે મિત્રોએ મને ખૂબ જ આગ્રહ કર્યો હતો એટલું જ નહિ પણ જે જ્ઞાન મેં અનુભવ દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે તે મૃત્યુ પહેલાં લખીને જગતને ન આપી જઈ તો માનવજાત પ્રત્યે હું પાપ કરું છું એમ કહીને લખવા માટે દયાણુ પણ કર્યું હતું. એવી જ રીતે અસખ્ય ગરીબ, ત્યજ્યોક્તા અને નિરાધાર દરદીઓએ વારંવાર કાલાવાલા અને આજીજી કરી હતી. એમના પ્રત્યેની લાગણીનું તેમજ મિત્રોના પ્રેમનું દયાણુ ન હોત તો આ પુસ્તક જે મેં મારી ઇચ્છા વિરુદ્ધ લખ્યું છે તે ન લખ્યું હોત.

ગરીબો પ્રત્યે, તેમજ દુનિયામાં જેની કોઈ સેવા નથી કરતું એવા ગામડિયા અને ખેડૂતો પ્રત્યે મારા દિલમાં ખાસ દયા, માયા અને મમતાની લાગણી છે. તેમને જ આ પુસ્તક હું પ્રેમપૂર્વક અર્પણ કરું છું. આ પુસ્તક આવા લોકો માટે લખાયેલું હોવાથી એની ભાષા જટિલ ન રાખતાં અને તેટલી સાદી, સરળ અને સ્પષ્ટ રાખી છે. આમ કરવા જતાં કોઈ કોઈ વાતનું આ પુસ્તકમાં પુનરાવર્તન થતું હોય તો વાચકો મારા શુભ ઇરાદાને લક્ષમાં લઈને મને ક્ષમા કરે.

આ પુસ્તક લખવાનાં મારા ઉદ્દેશ અત્યારે અસ્તિત્વ ધરાવતી કોઈ પણ વૈજ્ઞાનીય પદ્ધતિને વખોડી કાઢવાનો કે કોઈ વ્યક્તિ અથવા તેના વિજ્ઞાન કે શોધ ઉપર હુમલો કરવાનો નહોતો અને નથી.

આરોગ્ય સંબંધી આવું પુસ્તક તો કોઈ ડિગ્રી પામેલો, ધંધાદારી, અને કુશળ માણસ જ લખી શકે એ વાતનો મને ખ્યાલ છે. મને ખાતરી છે કે મારા જેવા સામાન્ય માણસે પણ લાંબા અનુભવને અંતે મેળવેલું જ્ઞાન આ પુસ્તક દ્વારા જાહેર સમક્ષ મૂકવાની દિશામાં કરી છે એ જાણીને એ બધા નિષ્ણાત લોકો ખુશી થશે. કોઈપણ માણસ આ બાબતમાં મારી ભૂલ સુધારવા માટે સાચા દિલથી મને સૂચન કરશે તો હું એને વધાવી લઈશ. પણ અમુક પક્ષને સમજા કે નિર્જાળ કરવાના હેતુથી જે કોઈ ટીકા કરશે ને મને ઝાંટવૈય, લેલાગુ વગેરે વિશેષજ્ઞોથી નવાજી ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન કરશે તો એવી ટીકાને હું લક્ષમાં નહિ લઉં.

મારા પોતાના હૃદયની ઈચ્છા તો એ છે કે વૈજ્ઞાનીય જ્ઞાન ધરાવનારા દાકતરો અને વૈદ્યો મને આ બોજમાંથી મુક્ત કરે. અને જલોપચારનું શાસ્ત્ર તેઓ જ અપનાવીને એને જાંચી ભૂમિકા ઉપર મૂકી દે. જો આ લોકો જલોપચારની પદ્ધતિનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરશે અને તેને અપનાવશે તો મને ખૂબ આનંદ થશે. જો એમ થશે તો જ મારું આ નાનકડું પુસ્તક તેમને ઉપયોગી થઈ પડશે. આકો આ પદ્ધતિની લોકપ્રિયતા તેમ જ કાર્યક્ષમતા વિષે હું એટલું તો ખાતરીપૂર્વક કહી શકું તેમ છું કે મારો સ્વભાવ એટલો બધો મિલનસાર ન હોવા છતાંયે હજારો દરદીઓ મારી પાસે સારવાર લેવા આવ્યા છે કેટલાયે મને, તેમને સાજા કરી દેવા માટે તેઓએ જે મોટી મોટી રકમો ધરી છે એનો અદ્વપાંશ પણ જો મેં સ્વીકાર્યો હોત તો હું અત્યારે જગજગત તાલેવાંત બની ગયો હોત.

પણા દરદીઓ આવીને કહેતા. " જો આપ મારા આ રોગ મટાડશે તો હું બસો કે પાંચસો રૂપિયા આપીશ. દરદીઓને એકજ કામ હોય છે, પોતાનું દરદ મટાડવાનું, પછી એ પાણીથી મટે છે કે દવાથી એની તેને દરકાર હોતી નથી.

જલોપચારની પદ્ધતિ સફળતાપૂર્વક અને ઉત્સાહથી અજમાવો હોય એવા આ પહેલાં કેટલાયે દાકતરો અને ચિકિત્સકો થઈ ગયા. પણ તેઓ મરી ગયા અને તેમનું જ્ઞાન, અનુભવ અને સૂચનાઓ બધું જ એમની સાથે દટાઈ ગયું. હવે પછી એમ ન થાય અને માનવજાતને માટે કિંમતી એવા અનુભવ અને જ્ઞાનનું પ્રજાત ચિરકાળ ખીલેલું જ રહે એવા ધધર પાસે પ્રાર્થના કરું છું.

આ પુસ્તકમાં મેં જે જે હકીકતો આપી છે તે સાચી છે. કેટલીકવાર મારા વાક્યો કોઈને ખૂંચે એટલાં કડવાં કે તીખાં લાગશે. પણ એ તો મારા સ્વભાવનો દોષ છે.

હું વિશ્વાસ રાખું છું કે મારા આ પુસ્તક ઉપર જગન્નિયાંતાના આશીર્વાદ ઊતરશે. અને જ્યારે જલોપચારના મારા મિત્રો એમ જાણશે કે મારું અવસાન થયું છે ત્યારે તેઓ મને જ્યાં દાકતરોનો યે દાકતર આત્માના દરદો મટાડે છે ને એને પવિત્ર બનાવે છે ત્યાં એમના અંતરના આશ્વિષ મોકલશે.

વૌરીશોફ્ટિન

રેલ્વે સ્ટેશન: તુરખીમ

સૌથીઆ

તા. ૧ ઓક્ટોબર ૧૮૮૬

સેબેસ્ટીઅન કનાઈષ

પચાસમી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

૯૭ એક વરસ પહેલાં જો કાઈ અજણ્યો મુસાફર વોરીશોફેન (ફામર કનાઈપિની કમ'બુમિ) ગામમાંથી પસાર થયો હોત ને તેણે એના ઘરોની સંખ્યા ગણી હોત તો એ મનમાં ને મનમાં જરૂર ધારત “આ જગ્યા ધણી સારી અને સમવડવાળી છે. અહીં ધણાં મકાનો ખાલી છે.” પણ એ પછો અચાસે એટલે કે ૧૮૯૪ ની સાલમાં ફરીને એજ ગામમાંથી પસાર થયો હોત ને એ જૂના મકાનો તેમજ ખીજાં થયેલાં નવાંની સંખ્યા ગણી હોત તો એ પોતે આશ્ચર્યથી વ્ધાક થઈ જાત ને મનમાં બોલી ઊઠત: “ઓહો અહીં કેટલાં બધાં નવાં મકાનો થઈ ગયાં? જૂનાં કરતાં યે તેની સંખ્યા વધી ગઈ. આટલાં બધાં મકાનો અહીં શા કારણે બની ગયાં હશે?” આ પ્રશ્નનો એને નોચેના જવાબ કરતાં વધારે સારો જવાબ ન મળત. “ફાધરકનાઈપે ‘મારો જલોપચાર’ નામનું એક પુસ્તક લખ્યું છે. અને જગતના ઉપયોગ માટે દુનિયામાં ફેલાવો કરવા માટે રવાના થયું છે. આ પુસ્તકે નાનાં, મોટાં, ખાળક, બુઢા, ગરોબ, તવંગર, ઊંચા, નીચા સૌને રોગમાં ને આરોગ્યમાં પાણીનો ઉપયોગ કેમ કરવો તથા એનો શાસ્ત્રીય ઉપયોગ કરી અનેક પ્રકારના દર્દીમાંથી સાજા કેમ થવું અથવા તો ગદત કેમ મેળવવી એ બતાવ્યું છે. આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થયા પછી બહારગામથી વોરીશોફેન ગામમાં આવેલાં રોગી-ઓની સંખ્યા દર વરસે ઉત્તરોત્તર વધતી ચાલી છે ને આજે એટલી બધી વધી ગઈ છે કે હવે એમને રહેવા માટે મકાનોની સંખ્યા ઓછી

પડવા લાગી છે. એટલે જ દર વરસે નવાં નવાં મકાનો બંધાતા જાય છે.

આ પુસ્તકે એની પચાસ આવૃત્તિ પૂરી કરી છે ને હવે તેની જ્યુબિલિ બિજવવાનો વખત આવ્યો છે એ વખતે તે રાગથી પીકાતા જગતના માનવીઓને, ખાસ કરીને માંદાઓને પોકારીને કહે છે : “પાણીનો યથાર્થ ઉપયોગ કરતાં શીખો, એના પ્રયોગો અને પ્રતિક્રિયા જાણો, અને એ તમને મદદકર્તા થઈ પડશે. જ્યાં રોગ સુધરવાની શક્યતા હશે ત્યાં રોગ સુધરશે.”

મારી પોતાની વાત કરું તો મને તો એ જાણીને આનંદ થાય છે કે હવે પછીના જમાનામાં બધા રાગીઓ અને માંદાઓને આ પુસ્તકમાં બતાવેલી જલોપચારની પદ્ધતિ મદદકર્તા થઈ પડશે. હું ખાસ આજ્ઞા રાખું છું કે ધંધાદારી દાકતરો આ મહાન બક્ષીસ જળ-નો યોગ્ય ઉપયોગ કરતાં જલદી શીખી જશે અને અત્યાર સુધી તેની સ્થિતિ પ્રત્યે ઓરમાન સંતાન તરીકે વર્તી રાખવામાં આવ્યો છે એ જલોપચારની પદ્ધતિને પોતાના ઘરમાં તેમજ દવાખાનામાં નિજના સંતાન જેવું જ સ્થાન આપે.

પચાસમી આવૃત્તિને હું આ મીશન અને આ સંદેશ આપું છું : “માંદાઓની સારવાર કરજો જેથી એ સાજાં થાય. સાજાં અને તંદુરસ્તોનો સાચો મિત્ર થજો જેથી એ કદી માંદા ન પડે, અને એક પાદરી તરીકે જેમ હું હંમેશાં પ્રાર્થના કરું છું તેમ આજે પણ ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે રોગી અને બીમાર લોકો ઉપર ઇશ્વરની આશીષ જીતરો અને માંદા સૌ સાજાં થાઓ. મારી આ પ્રાર્થનામાં વોરીશોફ્ટનમાં સારવાર લઈ રહેલા તેમજ ઘેર રહીને જલપ્રયોગ કરનાર સૌનો અવાજ સામેલ કરું છું.

વોરીશોફ્ટન

૧૮૯૪

સેમેસ્ટીઅન કનાઈષિ

અનુક્રમણિકા

૧	જળવદકનો ન્યોતિર્ધર	રમણલાલ એન્જિનીઅર	૬
૨	અમેરિકન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવનામાંથી	Ch.	૭
૩	અમેરિકન અનુવાદકની પ્રસ્તાવનામાંથી	St. D.	૮
૪	પહેલી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના સેબેસ્ટીઅન કનાઈપ		૧૦
૫	પચાસમી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના	,, ,,	૧૪
પ્રકરણ ૧ હું પ્રાર્થકથન			
,,	૨ હું વિષયપ્રવેશ		૧૯
,,	૩ હું સ્મરણને ખડતલ શી રીતે બનાવવું ?		૨૮
,,	૪ મું જલપ્રયોગો		૪૭
,,	૫ મું વિવિધ જાતનાં સ્નાન		૫૬
,,	૬ હું વરાળસ્નાન		૯૫
,,	૭ મું ડુવારાસ્નાન		૧૧૪
,,	૮ મું જલપ્રક્ષાલન		૧૨૯
,,	૯ મું પાટાઓ		૧૩૫
,,	૧૦ મું જલપાન		૧૫૪ થી ૧૬૦

પ્રકરણ ૧૯ : પ્રાકૃત્યન

ઝાડ ઉપરનાં અસંખ્ય પાંદડાંઓ જેમ એક બીજાને સંપૂર્ણ રીતે મળતાં આવતાં નથી અને દરેક પાંદડું પરસ્પર જુદું પડે છે તેવી જ રીતે મનુષ્યનું નસીબ એક બીજાથી જુદું હોય છે. જે દરેક માણસ પોતપોતાના જીવનનું રેખાચિત્ર દોરવા બેસે તો દુનિયામાં જેટલાં માણસો તેટલી કથાઓ આપણને જાણવા મળે. આપણા જીવનનું જે જગન્નિયાંતાએ નિર્માણ કર્યું છે તેની રીતો નિરાળી છે. કેટલીક વાર આપણને જીવન એક ગૂંચવાયેલા સતરના ઢાકડા જેવું લાગે લાગે છે વિધાતાએ જીવનના તાણાવાણા કેમ જાણે કરી જ યોજના કે હેતુ વગર, ગૂંચવીને મૂકી દીધા હોય એમ ઉપર ઉપરથી જોતાં દેખાય છે. પણ ખરી રીતે તેમ નથી. જીવનના આ ગૂંચવાયેલા ઢાકડાના અંધાર ઉપર મનુષ્યના હૃદયની અંદર રહેલી શાશ્વત શ્રદ્ધા પોતાનો ઉજ્જવળ પ્રકાશ ફેંકે છે. અને આ બધા ગૂંચવાડા ભરેલા માર્ગો 'વહુજન હિતાય વહુજન સુખાય' કેમ યોજવામાં આવ્યા હોય છે એની સમજણ પાડે છે. બદારથી ગૂંચવાડા ભરેલા જણાતા આ જુદા જુદા માર્ગો સર્વશુદ્ધિમાન ઈશ્વરે નિર્મેલા એક જ નિશ્ચિત ધ્યેય તરફ લઈ જાય છે. શ્રદ્ધાવાતોને તો એ સહેજે સમજાય એવી વસ્તુ છે. આપણે માત્ર એટલું સમજી લેવું ઘટે છે કે ઈશ્વરની રીતો ન્યારી છે. એને આપણે આપણા માપદંડથી માપી

શકીએ નહિ પણ એણે ખતાવેલા માર્ગ ઉપર - પછી તે ગમે તેટલો મુશ્કેલી ભરેલો કાં ન હોય—શ્રદ્ધાનું બાથું લઈને ચાલ્યા જઈએ.

મારા જીવનની આ સંખ્યાએ જ્યારે હું ભૂતકાળના વર્ષો ઉપર નજર નાખું છું અને મારા જીવનમાર્ગની અનેક ગૂંચોનો વિચાર કરું છું ત્યારે આજે મને આશ્ચર્ય થાય છે. એ વખતે ઈશ્વરે ખતાવેલા માર્ગે ચાલતાં ચાલતાં કેટલીયે વાર કેમ જાણે હું પાતાળ ઊંડી કંદરાઓના છેડા ઉપર આવીને ઊભો રહ્યો હોઉં એવું મને લાગતું. એક પગલું આગળ અને સીધો જ ખામમાં એવી બીક પણ લાગી છે. પણ ત્યાં જ ખરી શ્રદ્ધાની કસોટી હતી. એ વખતે જરાક વધારે શ્રદ્ધા રાખી એ જ માર્ગને દૃઢતાથી વળગી રહેવાથી મને પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે જેમાં હું પગલું મૂકતાં ડરતો હતો, થરથરતો હતો એ પાતાળઊંડી કંદરાનો કિનારો નહિ પણ નવજીવનનું પ્રવેશદ્વાર જ હતું. હું ઈશ્વરનો ઉપકાર માનું છું કે ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ અને આક્રોશ છતાં ઈશ્વરે દર્શાવેલ માર્ગ છોડવા હું લલચ્યાયો નથી. એ માર્ગે જતાં આ ધંધામાં મળતાં કીર્તિ અને લક્ષ્મીની લાલચમાં પણ હું પડ્યો નથી. આ જગતના સામાન્ય માનવીની દુન્યવી દ્રષ્ટિએ જે માર્ગ શોક, દુઃખ અને કષ્ટવાર મૃત્યુ તરફ લઈ જતો હતો એ જ માર્ગને મેં તો પકડી રાખ્યો છે. કારણ એ માર્ગને ગ્રહણ કરવામાં મેં બહો દુન્યવી માણસોના નિર્ણયને ઉવેખ્યા હોય પણ ઈશ્વરી નિર્ણયનો તો સ્વીકાર કર્યો છે. અને એ જ મારે મન સંતોષની વાત છે. આ રીતે વર્તવાથી કેવળ મને જ નહિ પણ મારા જેવા બીજા અસંખ્ય માણસોને માટે નવજીવનનું પ્રવેશદ્વાર જ ઊઠ્યું છે.

કામ શોધવા માટે જ્યારે મેં ઘર છોડ્યું ત્યારે મારી ઉંમર એકવીસ વર્ષની હતી. જો કે મારો ધંધો વણકરનો હતો, પણ નાનપણથી જ મારી પસંદગીનો વિષય બીજો હતો. એ વિષયમાં નિખળાત

થવા માટે અને મારા આદર્શ અને સ્વપ્ને સિદ્ધ કરવા માટે ધણા દિવસથી હું ઘર છોડવા તરફડિયા મારતો હતો ને એમ ન થતાં અવર્ણનીય દુઃખ અને શોકની લાગણી અનુભવી રહ્યો હતો. આ ઘર ક્યારે છોડું, ક્યારે હું બહાર જાઉં ને મારા મનમાં રહેલા આદર્શને મૂર્તિમંત કરું એમ મને થયા જ કરતું હતું. કારણ એ વખતે મારી અભિલાષા કે મહત્વાકાંક્ષા કહો, જે કહો તે એક જ હતી. અને તે પાદરી બનવાની.

તે વખતે હું ઘર છોડીને નીકળ્યો એ કંઈ સાળ ચલાવવા માટે નહિ પણ મને અભ્યાસ કરવાની સગવડ કરી આપે એવા પરગજુ માણસની શોધ માટે. એ વખતે મહુમ મિલેટ મેથીઆસ મર્ફલ જેઓ ટ્રેનેનલેયમાં પાદરીનું કામ કરતા હતા, તેમણે મને પોતાની સંભાળ નીચે રાખ્યો ને જાતે જ બણાવવા માંડ્યું હું એક વિદ્યાલયમાં દાખલ થઈ શકું એટલા માટે તેમણે મને અદ્યત્ન ઉત્સાહ અને અતૂટ ખાંતથી જે વરસ સુધી ખાનગી શિક્ષણ આપ્યું, શારીરિક તાલીમ આપી. આ વસ્તુ કાંઈ સહેલી નહોતી. અને એની અસર મારા શરીર અને મન બન્ને ઉપર થવા લાગી. પાંચ વરસ સુધી હદ કરતાં જે વધારે કામ કરવાથી, અને ખૂબ જ તંગીમાં રહેવાથી મારી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ લાંબી ગઈ. મારા પિતા મને તેડવા આવ્યા. જે વીશીમાં તે ઊતર્યા હતા એ વીશીના માલિકે મારા પિતાને એ વખતે જે શખ્દો કહ્યા હતા એ આજે પણ મને યાદ છે. તેણે કહ્યું હતું, ‘વણકર, હવે ફરીને તારે તારા છોકરાને તેડવા નહિ આવવું પડે. એ તારો છેવટનો આટો થશે.’

એટલે કે તેને મારી નબળાઈ જોઈ એટલે સુધી લાગી ગયું કે નક્કી હું મરી જઈશ.

એ કે તેનું આ અનુમાન અતિશયોક્તિ બનેલું હતું ખતાં સાવ

ખોટું ન હતું. મારા અભ્યાસના છેલ્લાં એ વર્ષો દરમિયાન હું બહુ જ બિમાર પડી ગયો હતો. એ વખતે લશ્કમાં કામ કરનાર એક પરગજુ વૃત્તિનો ઠાકતર મને એક વરસમાં નેવું વખત ને બોમ્બે એટલે છેલ્લો વર્ષમાં સો વખત મારું શરીર તપાસી ગયો. એ ઠાકતરની પરોપકાર-વૃત્તિ અને ઉદારતા પ્રખ્યાત હતાં. ગરીબ માણસોને મદદ કરવા એ હરહંમેશ તૈયાર રહેતો. પણ મારું શરીર એટલું બધું નંખાઈ ગયું હતું કે તેની આટલી સુંદર સહાનુભૂતિ, આટલી પરોપકાર વૃત્તિ, અને ઠાકતર તરીકેની આટલી કુશળતા કંઈ કામ આવી નહિ. એની પૂરેપૂરી સદ્વૃત્તિ અને સદ્બુદ્ધિ છતાં એ મને સાચો કરી શક્યો નહિ. મેં પણ ઘણા વખત પહેલાંથી જ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી અને રવસ્થાના પૂર્વક મોતની વાટ જોતો પડ્યો હતો.

આ સમય દરમિયાન મનને બીજા બાળુ વાળવા માટે અને થોડો હળવો આનંદ મેળવવા માટે એ વખતે હું ઘણાં પુસ્તકો વાંચતો હતો. એવામાં એક દિવસ અકસ્માતથી (આ શબ્દ હું રૂઢિ-ગત રીતે જ વાપરું છું કારણ કેાઈ વસ્તુ અકસ્માતથી બનતી નથી.) એક નજીક લાગતું નાનકડું પુસ્તક મારા હાથમાં આવી ચડ્યું. મેં એનાં પાનાં ફેરવ્યાં. એમાં જલોપચાર વિષે લખ્યું હતું. હું આખી ચોપડી વાંચી ગયો. એમાં મેં જુદી જુદી જાતના રોગો અને તેના ઉપર પાણીની થતી ચમત્કારિક અસર વગેરેનું વર્ણન કર્યું હતું. ચોપડી વાંચતાં વાંચતાં મને વિચાર આવ્યો. ‘ આમાં તારા રોગ વિષે પણ કંઈ લખ્યું હશે. જરા જોઈ જાતે. ’ મેં જોયું અને સાચે જ એમાં મારા રોગનું વિગતથી અને આમેદવાજ વર્ણન કર્યું હતું.

મારા આનંદનો તો કેાઈ પાર ન રહ્યો. મને ખૂબ આશ્વાસન મળ્યું. મારા સૂકાઈ ગયેલા શરીરમાં નવી આશાના સંચારે વિઝળી પૂરી. ભાંગી ગયેલા મનમાં પણ નવો પ્રાણસંચાર થયો. શરૂ શરૂમાં

તો આ નાનકડું પુસ્તક એ જ મારા જેવા દુખતાનું તરણું બન્યું. થોડા વખત પછી તરણું તરણું મટીને દરદીની લાકડી બની. આજે હું એ પુસ્તકને માત્રું જીવન બચાવવા માટે અણીને સમયે ઇશ્વરે મોકલેલી જીવનરક્ષક હોડી (life-boat) માત્રું છું.

આ નાનકડું પુસ્તક એક દાકતરે લખ્યું છે, તેમાં તાજા પાણીમાં રામ મટાડવાની કેવી જખરજસ્ત શક્તિ રહેલી છે એનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એમાંની ઘણી ખરી રીતો બહુ જ જાડો અને જડસા જેવો છે. મેં એમાં બતાવ્યા મુજબ ત્રણ મહિના સુધી પાણીના ઉપચાર કરી જોયા પછી કશો ફેર પડ્યો નહિ. એટલે બીજા ત્રણ મહિના ફરીને એ પ્રયોગ અજમાવી જોયો. છતાંય પરિણામ ન આવ્યું. આ પ્રયોગથી તબિયતમાં કંઈ સુધારો થયો નહિ એ સાચું પણ સાથે સાથે બગાડો જરાય વધ્યો જ નહિ. એ તો ત્યાં ને ત્યાં જ અટકી ગયો. આથી મારામાં નવી હિંમત આવી.

૧૮૪૯ના શિયાળાના દિવસો મેં ડીઝીજેન નામના ગામમાં ગાળ્યા. અઠવાડિયામાં એ ત્રણ વખત ડાન્યુમ નદીમાં થોડીક ક્ષણો સ્નાન કરવા માટે હું એકાંત સ્થળ શોધીને જતો. હું ઝડપથી ચાલીને એ જગ્યાએ જતો અને દોડીને ઘેર પાછો આવી ગરમીવાળા ઓરડામાં પહોંચી જતો. આ ઠંડો કસરતથી મને નુકસાન તો કંઈ ન થયું પણ એથી ફાયદો પણ ન થયો.

૧૮૫૦માં હું મ્યુનિચમાં જ્યોજોનિયમ આવ્યો ત્યાં મેં એક ગરીબ વિદ્યાર્થીને જોયો. એની તબિયત તો મારા કરતાં પણ અત્યંત ખરાબ હતી. સંસ્થાના દાકતરે એને વર્ગમાં દાખલ થવા માટે જરૂરી એવું તન્દુરસ્તીનું પ્રમાણપત્ર આપવા ના પાડી. એટલું જ નહિ પણ દાકતરે તેને ત્રિષે એટલે સુધી કહ્યું હતું કે આ માણસ ઝાઝા દિવસો કાઢશે નહિ. મેં આ વિદ્યાર્થી સાથે દોસ્તી બાંધી. એને પેલી ચોપડી

અને એની અંદર આપેલા જલોપચારના પ્રયોગો બતાવ્યા. એને એ ગમ્યા. એ દિવસથી અમે બંને જણ પાણીના જુદી જુદી જાતના પ્રયોગો કરવા લાગ્યા. અમારો ઉત્સાહ એટલો બધો વધ્યો કે પ્રયોગો કરીને વધારે ફાવેલો મળે એની અમારી વચ્ચે હરીફાઈ ચાલી. થોડા વખતમાં ધાયુર્ પરિણામ આવ્યું. દાકતરોએ જેના બચવાની આશા મૂકી દીધી હતી એ વિદ્યાર્થી સામે ચર્ચ થયો અને એને જોઈતું પ્રમાણપત્ર મળ્યું. એ પછી એ ઘણા વરસ જીવ્યો.

હું પોતે પણ દિવસે દિવસે મજબૂત થતો ગયો અને શારીરિક તેમજ માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કર્યા પછી મારી મહત્વાકાંક્ષા પાર પડી. હું પાદરી બન્યો અને પાદરી તરીકે ૪૪ વરસ કામ કર્યું. મારા મિત્રો ૭૬ વર્ષની ઉંમરે મારી આટલી સુંદર તંદુરસ્તી જોઈને નવાઈ પામ્યા છે. તેઓ ઘણી વાર મારી અવાજની શક્તિના અને આટલી વૃદ્ધાવસ્થામાં જળવી રાખેલી શારીરિક શક્તિની પ્રશંસા કરે છે. પૂરેપૂરી કસોટીમાંથી પાર જીત્યા પછી પાણી મારો મિત્ર બન્યું અને એ મિત્રાચારીને હું છેક આજ સુધી વફાદારીથી વળગી રહ્યો છું. એ માટે કોણ મને દોષ દેશે ?

એ તો જે માણસે દુઃખ ભોગવ્યું હોય, તંગી ભોગવી હોય, એ જ એની અવસ્થામાં આવી પડેલા પાડોશી તરફ સાચી સહાનુભૂતિ બતાવી શકે. ‘ઘાયલકી ગત ઘાયલ જાને ઔર ન જાને કાઈ.’

બધા જ દરદીઓ કાંઈ એકસરખા કમભાગી નથી હોતા. અને જે લોકો પાસે બધી જ સાધનસામગ્રી અને દવાદાર કહેતાંવેંત જ હાજર થઈ જાય એટલી રિક્તિસિદ્ધિ છે એ તાલેવંત લોકોને આવા પ્રયોગોની કંઈ પડી હોતી નથી. એ તો દવા અને દાકતરનો જ આશરો લેવાના. પણ એવા પૈસાદાર દરદીઓ માટે આ પુસ્તક નથી. એવા દરદીઓની સારવાર કરવાનો મારો ઉત્સાહ હોતો નથી. મારા

કામની શરૂઆતમાં જ મેં એવા સેંકડો અને હજારો દરદીઓને છોડી દીધા છે, પણ મારા દરદીઓ તો ગરીબ માણસો હોય છે, જેઓને દાકતરે છોડી દીધા હોય છે, જેઓ ખરચાળ દવાઓ વાપરી શકતા નથી, જેઓને બીજો કોઈ આશરો હોતો નથી એવા દરદીઓની હું પહેલી સારવાર કરું છું. તેઓનો મારા ઉપર પહેલો અધિકાર મેં હંમેશાં માન્યો છે. આવા લોકોને મેં કદી રજા આપી નથી. આવા માણસોને મારા આરજીથી પાછા શી રીતે કાઢી શકાય? એ તો નરી નિર્દયતા અને હૃદયહીનતા જ કહેવાય કે બીજું કંઈ? આવું અંતરાત્માની વિરુદ્ધનું કામ હું શી રીતે કરી શકું? જે સારવાર અને પ્રયોગોએ મારી જાણી અને નિરાધારિતાના દિવસોમાં મને તન્દુરસ્તી બક્ષી એનો ઉપયોગ હું આ ગરીબ માણસો માટે ન કરું તો ઈશ્વરનો જ ગુનેગાર બનું ને!

મારે ત્યાં આવનારા દરદીઓની દિન પ્રતિદિન વધતી જતી સંખ્યા અને એથી થી વધતી જતી એમના જુદા જુદા રોગોની હાર-માળાએ મને મારા જલોપચારના પ્રયોગો વિષેનો અનુભવ વધારવા અને એ પદ્ધતિને શાસ્ત્રીય રૂપ આપવા પ્રેર્યો.

મને જે પુસ્તકે આ બાબતમાં પહેલવહેલું માર્ગદર્શન કરાવ્યું અને આરંભના પાંડો શીખવ્યા એ માટે હું એનો હંમેશાં માટે ઋણી રહીશ. પણ એને ન્યાય આપવા ખાતર મારે કહેવું જોઈએ કે એમાં બતાવેલી રીતો મને વધારે અણધાર, અશાસ્ત્રીય માનવસ્વભાવને પ્રતિરૂળ અને ક્યાંક ક્યાંક નુકસાનકારક પણ લાગી છે. આ કારણે લોકો જલોપચારની પદ્ધતિને (water-cure ને બદલે Horse-cure) ઊંટવૈદ્ય કહે છે. અને આજદિવસ સુધી પોતે જે વાતમાં સમજતા નથી અને ગાળો દેવા ટેવાયેલા લોકો જલોપચારને ઊંટ-વૈદ્ય, લૂંટ અને જાતજાતના એવા બીજા નામ આપી આ સુંદર પદ્ધતિને વગોવી રહ્યા છે.

હું કબુલ કરું છું કે જૂની રોત પ્રમાણે પાણીના જે પ્રયોગો કરવામાં આવે છે તે અધૂરા અને ભૂલભરેલા છે, અને તે માણસ કરતાં વળવાન અવયવોવાળા ઘોડા જેવા પ્રાણીઓને વધારે માફક આવે તેવા છે. પણ હવે તો એ પદ્ધતિ નાજુક અવયવોવાળી મનુષ્યજાતિને બંધ બેસતી થાય એવા તેમાં સુધારા વધારા કરવામાં આવ્યા છે.

પ્રખ્યાત ફાધર રેવીંગનાન એસ. જે. ના જીવનમાં નીચેનો પ્રસંગ નોંધાયેલો છે.

“ તેને મળાનું દરદ થયું હતું, અને વધારે પડતા બોલવાના શ્રમને પરિણામે (તે એક પ્રખ્યાત પાદરી હતા અને પેરીસ, લંડન તેમજ બીજાં મોટાં શહેરોમાં મીશનરીના ઉત્સાહથી પ્રવચનો આપતા.) એ દરદ વધી ગયું. એની આસનળી જ એક મોટા ઘા જેવી થઈ ગઈ. અવાજ તો સાવ ચાલ્યો ગયો હતો. એ વરસ (૧૮૪૬-૪૮) એ પથારીવશ રહ્યા. ઘણે ઠેકાણે દવા કરી, હવાખદ્દો પણ કરી જોયો પણ બધું નકામું ગયું. ૧૮૪૮ના જૂન માસમાં એ ડોક્ટર કે. આર. ના ગામડાના નિવાસસ્થાને તેમની સાથે રહેવા ગયા. એક દિવસ સવારે પ્રાર્થના પછી ડોક્ટરે કુટુંબના માણસોને જણાવ્યું કે એની તબિયત વધારે બગડી છે ને એ નાસ્તો કરવા આવી શકશે નહિ. એમ કહીને એ પાછા દરદી પાસે ગયા, ને તેને કહ્યું,

‘ ઊભા થાવ અને મારી પાછળ પાછળ ચાલ્યા આવો. ’

‘ પણ ક્યાં ? ’ ફાધર રેવીંગનાને પૂછ્યું.

‘ પાણીમાં. હું તમને પાણીમાં ફેંકવા માગું છું. ’

‘ પાણીમાં ? ’ ફાધર વિસ્મય પામી પૂછ્યું. ‘ આટલો બધો તાવ ધખધખે છે અને શરદી પણ હેરાન કરે છે છતાં પાણીમાં ? ’

‘ હા. ’ ડાક્ટરે ટૂંકા જવાબ આપ્યો.

‘હલે ત્યારે. કાંઈ વાંધો નહિ. તમે દાકતર છો ને હું તો માત્ર દરદી છું. મારી તબિયત તમારા હાથમાં છે. તમે કહો એ પ્રમાણે મારે કરવું જ જોઈએ.’

એનો ચરિત્રકાર કહે છે કે ‘એમને કહેવાતું કુવારાસ્નાન આપવામાં આવ્યું. ઉપાય જરા જલદ હતો છતાં એ તત્કાલ અસરકારક નીવડ્યો. એ જ દિવસે બપોરે ભોજન વખતે દાકતર સફળતાપૂર્વક દરદીને ઘણી જ સરસ દાહતમાં ભોજનના ટેબલ ઉપર લઈ આવ્યા અને સવારે તો જે ઘોલી શકતા નહોતા એણે પોતે જ રાતે તો પોતાનો રોગ કેમ મટ્યો એની વાત સ્વમુખે કરી !’

આને પણ હું ‘જલોપચાર’ નહિ પણ ઊંટવૈદ્ય જ કહું. હલેને પરિણામ સારું આવ્યું, એવી ચું ચું ? હું બીજા કાંઈ ને આનું અનુકરણ કરવાની સલાહ ન જ આપું.

વળી જલોપચારનાં ડુગલાલયોમાં જે બધી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એ બધી પદ્ધતિઓ મને મંજૂર નથી. એમાં કેટલીક ઘણી જ જલદ અને ઝડપી છે. દરદીની વય, શારીરિક શક્તિ, દરદની માત્રા અને એવી બીજી કશી વસ્તુનો ખ્યાલ કર્યા સિવાય તમામ દરદીઓને લગભગ એક સરખી જ સારવાર આપવામાં આવે છે. આ તો તમામ ઢોરને એક લાકડીએ હાંકવા જેવું થયું. આનું પરિણામ સારું ન જ આવે.

જલોપચારના પ્રયોગોની વિવિધતા, એની યોગ્ય પસંદગી અને પ્રમાણ ગળાવવામાં નિષ્ણાતની બુદ્ધિની કસોટી થાય છે. આમાં જે કુશળતા બતાવે એ જ ખરો નિષ્ણાત.

“આ જલોપચારની સારવારથી તો તોઆ ! અમારાથી તો સહન જ થઈ શકતી નથી. હમણાં જ જાણે જીવ ઊડી જશે એવું કેટલીક વાર લાગે છે.” આવી આવી ફરિયાદો જુદી જુદી હોસ્પીટલોના દરદી-

ઓએ મારી પાસે આવીને કરી છે. પણ જલોપચારના પ્રયોગો જે શાસ્ત્રીય રીતે કરવામાં આવે તો આવી ફરિયાદને કશું કારણ રહે નહિ. એક દિવસ એક તંદુરસ્ત માણસે આવીને મને કહ્યું, “તમારા કહેવા મુજબ પ્રાતઃકાલમાં નાહવાથી મને નુકસાન થયું છે.” મેં તેને કહ્યું “તમે કેવી રીતે નાહતા હતા?” “હું પંપ નીચે મથું રાખીને બેસતો અને બરફ જેવું ઠંડું પાણી પા કલાક સુધી શરીર ઉપર પડવા દેતો હતો.”

આવો માણસ પોતાની અજ્ઞાનતા અને મૂર્ખાઈને લઈને નાશ ન પામે એ જ મોટી નવાઈ.*

આ જાતની મૂર્ખાઈભરેલી ક્રિયાને આપણે હસી કાઢીએ છીએ અથવા ઉતારી પાડીએ છીએ એ વાત સાચી, છતાં જલોપચારના શાસ્ત્રીય જ્ઞાનનો દાવો કરનારાઓ કેટલા બધા માણસો એનો ખોટો અને મૂર્ખાઈભરેલો ઉપયોગ કરે છે? અને એમ કરીને દરદીના મનમાં જલોપચાર સામે કાયમનો પૂર્વગ્રહ અને અણગમો પેદા કરે છે. મારા આ વિધાનનું સમર્થન કરનારા હું અસંખ્ય દાખલાઓ આપી શકું તેમ છું.

હું પાણીના બહુ જ જલદ ઉપચારો, તેમજ હદબેહદ પાણીના ઉપયોગ સામે લાલબત્તી ધરું છું. કારણ એમ કરવાથી પાણીમાં જે સાબુ કરવાનો ગુણ છે તે નાબૂદ થઈ જશે એટલું જ નહિ પણ આવી જાતનો પાણીનો દુરુપયોગ ફાયદાને બદલે નુકસાન કરી દરદીની શ્રદ્ધાને આઘાત લગાડશે. પછી તમે પાણીના ગમે તેવા સારા ઉપચારો કરશો તો પણ એ તેનાથી બડકતો રહેશે.

મેં પાણીના જે પ્રયોગો બતાવ્યા છે એ દરેક પ્રયોગ ત્રીસ

* આ અભિપ્રાય યુરોપ જેવા ઠંડા અને બરફવાળા દેશને નજર સમક્ષ રાખીને આપવામાં આવ્યો છે એનો વાંચનાર ખ્યાલ રાખે. બા.

વરસ સુધી મારી જાત ઉપર મેં અજમાવી જોયા છે. મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે ત્રણ વખત મને એમાં ફેરફાર કરવાની, મારા નિર્ણયો અને સિદ્ધાંતો ઢીલા કરવાની, એમાં ફૂટછાટ કરવાની લાલચ થઈ આવી હતી. પણ અત્યાર સુધીના મારા અનુભવો પછી મેં જે સિદ્ધાંત તારવ્યા છે તેને ફરીને સત્તર વર્ષ સુધી પ્રયોગોની કસોટી ઉપર ચકાવીને કસી જોયા છે. અસંખ્ય દરદીઓ ઉપર એ અજમાવી જોયા છે. એ બધા પછી હું એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું કે જે માણસ પાણીનો ઉપયોગ સાદામાં સાદો, સરળમાં સરળ અને સૌથી સહેલી રીતે કરી જાણે છે તે જ સૌથી વધારે સારાં ફાયદાકારક અને અસરકારક પરિણામો લાવી શકશે.

મારી સલાહ લેવા આવનાર દરેક દરદીને હું સવાલ પૂછું છું, ને પછી સલાહ આપું છું. એ ધીરજ રાખે, અને પ્રથમ ઉત્સાહના ઊમરામાં ઉતાવળ કરી પાણીના અશાસ્ત્રીય પ્રયોગથી પોતાને નુકસાન ન કરી બેસે એ રીતે થોડી માહિતી અને સલાહ સૂચના આપું છું.

એ જ રીતે મારું આ નાનકડું પુસ્તક તમને નીચેના સવાલોના સંતોષકારક જવાબ આપશે. એની વિગત તો પુસ્તકના પ્રકરણોમાં આવશે જ પણ એ પહેલાં અહીં એનું દ્રઢું વિવેચન અસ્થાને નહિ ગણાય.

પહેલો સવાલ એ છે કે રોગ શું છે ? અને બધા રોગોનું એક સર્વસાધારણ કારણ શું છે ?

માનવદેહમાંદરે એ ધૃત્વરની દિવ્ય સૃષ્ટિનું સૌથી અદ્ભુત સર્જન છે. એનો પ્રત્યેક સાંધો બીજા સાંધામાં મળી જાય છે. એનાં અંગ પ્રત્યંગમાં, એના નાના મોટા વિભાગો આશ્ચર્યજનક રીતે એક બીજાને બંધ બેસતા થઈ ગયા હોય છે. અને એ કરતાંયે વધારે ચમત્કાર તો જુદા જુદા અવયવો પોતપોતાના ધર્મો બજાવી આપ્યા

શરીરને જે એકવાક્યતા આપે છે તે છે. ગમે તેવો નાસ્તિક દાક્તર, જેણે વાઢકાપતી છરીકાતર વડે શરીરના અંગપ્રત્યંગ કાપ્યા પછી પણ એની અંદરનો આત્મા નિહાળી શક્યો નથી—તે પણ માનવશરીરના સર્જનમાં જે અસાધારણ હડાપણ, જ્ઞાન અને કૌશલ્ય બતાવાયું છે એની ના પાડી શકે તેમ નથી. આવા કૌશલ્ય અને હડાપણનો જે સ્વામી છે એના તરફ એને માનની લાગણી થવાની જ. આ એક-વાક્યતા અને સુમેળ એજ સાચું આરોગ્ય, એ જ આદર્શ તન્દુરસ્તી. કેટલાંક કારણોથી જ્યારે આ સુમેળમાં ભગ પડે છે, એકવાક્યતા જોખમાય છે ત્યારે આપણે તેને રોગ થયો છે એમ કહીએ છીએ. શરીરની અંદરના અને બહારના આવા રોગોનું મોટા ભાગનું કારણ આપણો ખોરાક છે. પ્રાણી માત્રને માટે એ અનિવાર્ય છે. ઈલાએ કે અનિચ્છાએ પેટનું ભાડું આપે જ છૂટકા. આમાં બૂલ કરીએ એટલે રોગનો જન્મ થાય છે.

આ બધા જુદી જુદી જાતના અને ગમે તે નામથી ઝોળખાતા રોગોનું મૂળ કારણ લોહીમાં, અથવા કહો કે લોહીના ખગાડમાં હોય છે, પછી એ લોહીનો ખગાડ માત્ર રૂધિરાભિસરણના માર્ગમાં થયો હોય અથવા તો એના કોષોમાં લોહીનો કોઈ ભાગ ન હોય એવા વિજાતિય આણુ પરમાણુને લઈને એ થયો હોય. રૂધિરના કોષોની જાળ પોતાને અનુકૂળ રીતે આખા શરીરમાં થઈને રક્તકણોનાં જીવતા પ્રવાહને વહેતી રાખે છે, વ્યવસ્થા એનું પ્રમાણ જાળવવા રહેલી છે. રૂધિરાભિસરણની હદ કરતાં વધારે અથવા ઓછો ગતિ કોઈ પણ વિજાતિય દ્રવ્યોનો પગપેસારો શરીર વ્યવસ્થામાં, એની શાંતિમાં દખલ પહોંચાડે છે, અને આરોગ્યને હાનિ કરી રોગ ઊભો કરે છે.

રોગ શું છે? એનું મૂળ કારણ શું છે? એનાં સૂક્ષ્મ બીજ શામાં છે? એ આપણે જોયું. હવે એ રોગ દૂર કેમ કરવો? રોગમાંથી સાજા શી રીતે થવું એનો થોડો વિચાર કરી લઈએ. બરફ ઉપરના પગ-

લાઓની નિશાનીથી હોશિયાર શિકારી શિકાર પારખી લે છે અને પછી પોતાને હરણનો, શિયાળનો, કે સાબરનો જેનો શિકાર કરવો હોય એને પગલે પગલે જાય છે, તેવી જ રીતે હોશિયાર દાકતર દરદ ક્યાં છે, ક્યાંથી એ ઉત્પન્ન થયું છે અને કેટલે સુધી આગળ વધ્યું છે વગેરે બાબતો તુરત જ જાણી લે છે. લક્ષણો ઉપરથી તે રોગ પારખે છે, અને એક વખત રોગ પરખાયો એટલે તુરત જ એ દૂર કરવા માટે ક્યો ઉપાય હાથ ધરવો એ નક્કી કરે છે. કેટલાક કહેશે આમાં તે શું છે? આ તો સાવ સાદી વાત છે. હા. કેટલીક વાર એમ છે ખરું, પણ ઘણી વાર એમ નથી થે હોતું. જો કોઈ મારી પાસે ઠીને ઠીકના જેવા થઈ ગયેલા કાન લઈને આવે તો હું તુરત જ કહીશ કે અતિશય ઠંડી લાગવાથી આમ થયું છે, અથવા કોઈ માણસની આંગળી ચીકીતા પડમાં કચરાઈ જાય ને એ એકાએક ખૂમ મારી ઊઠે તો તને શું થાય છે એમ એ માણસને પૂછવાની પણ જરૂર રહે નહિ. પણ કોઈનું સામાન્ય માથું દુઃખતું હોય, જઠરમાં દુખાવો થયો હોય, મંજગતતું કે હૃદયમાં કશી ગડબડ ઉત્પન્ન થઈ હોય તો એ શોધી કાઢતું સહેલું નથી હોતું. આવા રોગો એક અથવા અનેક કારણોને લઈને થાય છે. ઘણી વાર આવા દુઃખાવા પાસેના અચ્ચવોના રોગને કારણે પણ થતા હોય છે. અને એને લઈને જઠર, હૃદય કે મૂત્રપિંડોના કાર્યમાં ખલેલ પહોંચે છે. એક નાનકડું તણખલું મોટામાં મોટી ઘડિયાળના લોકલકને અટકાવી દે છે. એક નજીવું લાગતું કારણ હૃદયના કાર્યને મોટામાં મોટું નુકસાન પહોંચાડી પીડા ઊભી કરે છે. પણ આ નજીવા કારણની શોધ કરવામાં જ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. કારણ આવી સૂક્ષ્મ તપાસ બહુ જ ગૂંચવાડાલરેલી હોય છે, અને આ બાબતમાં ઘણી જાતની ભૂલો થવાનો સંભવ છે.

હું એક નાનકડા વૃક્ષના થડને જોરથી પગ મારું અથવા કુહાડો લગાવું, તો આખું વૃક્ષ હલશે. એની દરેક ડાળી, દરેક પાંદડું સુધ્ધાં

કંપી ઊઠશે. હવે એનાં પાંદડાંને હલતાં જોઈ જો હું એમ માની બેસું કે પાંદડાં ઉપર પ્રકાર કરવાથી જ એ હલે છે તો મારા જેવો બીજો મૂરખ કોણ? કોઈ પણ સામાન્ય અકલવાળો માણસ પણ સમજી શકે એવી વાત છે કે પાંદડાં કે ડાળીઓ હલવાનું કારણ થડ જ છે. આખું થડ હલે છે એટલે એના એક વિભાગ તરીકે તેના ડાળી પાંદડાં હલે છે! મજાતંતુઓ એ આપણા શરીરની આવી ડાળીઓ છે, જેનાં મજાતંતુઓ દુઃખે છે, એનાં મજાતંતુ ઉપર વધારે પડતું દયાણુ થયું છે વગેરે વાક્યોનો અર્થ શો? માત્ર એક વિભાગ જ નહિ પણ આખા તંત્રમાં કંઈક ગોટાળો ઊભો થયો છે. એમાં નબળાઈ આવી છે એટલે જ એના એક વિભાગ જેવાં મજાતંતુઓમાં દુઃખાવો થાય છે, એટલે કે મજાતંતુઓમાં કંપારી આવે છે.

કરોળિયાના સુંદર જાળાંની મધ્યમાંથી તે છેક બહારની રેખા સુધી જતા એક તારને ખૂબ જ સંભાળથી કાપી નાખો અને આખું જાળું તૂટી પડશે. કેમ જાણે કંપાસથી માપીને બનાવ્યા હોય એવા અદ્ભુત ચોકસાઈથી રચવામાં આવેલા જાળામાંનાં ચતુષ્કોણો અને ત્રિકોણો સાવ બગડીને વિરૂપતા અને અચોક્કસાઈ ધારણ કરે છે. આવું તૂટેલું જાળું જોઈને આપણે જો એમ ધારીએ કે આ વખતે કરોળિયે પોતાનું રેશમી ઘર બનાવવામાં કેવી અગત્યની ભૂલો કરી છે. તો એ કેવું મૂર્ખાઈભરેલું લાગે? પેલો તોડી કાઢેલો તાર પાછો એની જગાએ જ મૂકી દો કે બીજી જ ક્ષણે આખું જાળું પહેલાના જેવું જ અવસ્થિત, સુંદર અને સુમેળવાળું બની જશે. આ એક જ નાનકડા તારને શોધી કાઢી એની અસલ જગાએ ગોઠવી દેવામાં જ કળા રહેલી છે. આ તારને શોધવાને બદલે આખા જાળામાં ફાંફાં મારી ભટક્યા કરવાથી તો એ જાળું જ નાશ પામશે.

એ જ રીતે શારીરિક રોગ શોધી એની ઉપર પાણીના યોગ્ય ઉપચારનું સમજવું. હું તો દરેક માણસને કહું છું કે એક વખત મેં

અતાવેલા મારગે પાણીનો ઉપયોગ કરી જુઓ અને પછી તમારા અભિપ્રાય બાંધો. આ ચિકિત્સા એટલી સાદી અને સરળ છે કે એમાં ભૂલો થવાને અવકાશ જ નથી. એક વખત આપણે એટલું જાણી લઈએ કે દરેક રોગ લોહીની વિક્ષિપ્તિમાંથી જ જન્મે છે કે ખસ, પછી એ રોગને દૂર કરવા માટે એક અથવા બે કામ જ કરવાનાં રહે છે. એક તો અવ્યવસ્થિત અને અનિયમિત રીતે થતી રૂધિરાભિસરણની ક્રિયાને એની સમ સ્થિતિમાં લાવી દેવી. અથવા તો લોહીની સાચી સ્થિતિમાં તેમજ સાચાં સંયોગીકરણમાં ખસેલ પહોંચાડનાર કચરા-પટ્ટીને, વિજાતીય દ્રવ્યને કે ખરાબ રસોને બહાર ફેંકી કાઢવાનું. આટલું કામ થયા પછી નવજાં પડેલાં તંત્રને કેમ સશક્ત અને મજબૂત બનાવવું એ એક જ કાર્ય બાકી રહે છે.

હવે ત્રીજો સવાલ એ છે કે પાણી શી રીતે આ કચરાને બહાર ફેંકી કાઢે છે ? એમાં તે એવો શો ગુણ છે જેથી લોહીની અંદર રહેલા આ અગાડને બહાર હસેલી દે છે ?

તમારા હાથ ઉપર શાહીનો કાથો પડ્યો હોય તો એ પાણીથી ધોવાઈ જાય છે. એ જ રીતે જખમમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો એ પણ પાણીની ધારે ધારે સાફ થતું જાય છે. ઉનાળામાં તમારા કપાળે પરસેવો વળી ગયો હોય એ વખતે એને લૂછી નાખી ઠંડા પાણીની ઝાલક મારવાથી આખા શરીરમાં એકદમ તાજગી આવી જાય છે. તમારું મગજ શાંત થઈ જાય છે. એ તમારામાં સ્ફૂર્તિ, ચેતન, નવજીવન રેડે છે. માતા બાળકના નાના કપાળ ઉપર જૂદી પડી ગયેલી આમડીના ડાઘ જુએ છે ને ગરમ પાણીથી એ જૂદી નિષ્પ્રાણ આમડીને ઓગાળી, જુદી કરી ધોઈ કાઢે છે.

ઓગાળવું, ખાલી કરવું (કે ધોઈને સાફ કરી નાખવું) અને મજબૂત કરવું, એ પાણીના ત્રણ નિર્વિવાદ ગુણો છે, અને આટલા

ગુણો પૂરતા છે. આટલા ઉપરથી આપણે નીચેનો નિર્ણય તારવી શકીએ તેમ છીએ.

પાણીનો શાસ્ત્રીય ઉપયોગ ખાસ કરીને મારી જલોપચાર પદ્ધતિ મુજબ સારા થવાની સંભાવના હોય એવા તમામ રોગ મટાડે છે. કારણ પાણીના જુદી જુદી જાતના ઉપયોગ કરવાથી એ રોગના મૂળને દૂર કરે છે. આવી જાતના પ્રયોગો મુખ્યત્વે ચાર કામ કરે છે.

૧ લોહીની અંદરનાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય-કચરાને ઓગાળી નાખે છે.

૨ ઓગાળી ગયેલાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને બહાર ફેંકી દે છે.

૩ ચોક્કમાં થયેલા લોહીને સાચી રીતે શરીરમાં વહેતું કરે છે.

૪ અને છેવટે નવજાં પડી ગયેલાં શરીરવસ્ત્રને મજબૂત બનાવે છે, એટલે કે નવાં કાર્ય માટે શક્તિ આપે છે.

આ ઉપરાંત એક છેલ્લો સવાલ ઊભો થાય છે. આપણી વર્તમાન પેઢીના માણસો આટલા બધા ચંચળ અને નવજાં કેમ બની ગયા છે. જે રોગોના આપણે પહેલાના જમાનામાં નામ પણ સાંભળ્યાં નહોતાં એ રોગોનાં તેઓ સહેલાઈથી ભોગ કેમ ચર્મ પડે છે ?

કેટલાક લોકોને આ સવાલ અરસાને લાગશે, છતાં મને તો એ ખૂબ અગત્યનો લાગ્યો છે. એના ઉપર મેં પુષ્કળ વિચાર કર્યો છે અને મારે જરાયે અચકાયા સિવાય કહેવું જોઈએ કે એનું એક જ કારણ છે અને તે સખ્તાઈ, બરછટપણું, મજબૂતી વગેરેની જગાએ નાજુકાઈ, પોપલાપણું સુવાગપ આવી ગયાં છે. અત્યારના જમાનાના લોકોની નવજાઈ હદબેહદ વધી ગઈ છે. નવજાં અને નાજુક, લોહી વગરનાં તે નવજાં મજબૂતતુવાળાં, હૃદય અને જઠરની બિમારીવાળાં માણસો જ જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે. સશક્ત, તંદુરસ્ત અને ખડતલ માણસો જાણે અપવાદ રૂપે ક્યાંક જ દેખા દે છે. જરાક હવાફેર થયો, જરાક ઝડપ બહારી કે ઘણા માણસોને શરદી અને સળેખમ, ઉધરસ

અને છાતીનો દુઃખાવો થયો જ સમજવો. અને સહેજ ઠંડીમાં ફરવા ગયા કે હવા લાગી જાય ને જરાક તકમાં ફર્યા ત્યાં કપાણુ લાગી જાય, એવી કરુણ સ્થિતિ અત્યારે નજરે પડે છે, પચાસ સાક વરસ પહેલાં એમ નહોતું, અને કાલ્યા ને વિચારક માણસોની ફરિયાદ મુજબ માણસજાતની તંદુરસ્તી આટલી હદ સુધી બગડી ચૂકી હોય તો આપણું ભાવી કેટલું અંધકારમય ગણાવું જોઈએ. હજી તો માણસ પ્રુખ્ત ઉંમરનો નથી થતો ત્યાંજ જાત જાતના રોગનો ભોગ બની જાય છે ને એનું શરીર સંપૂર્ણ વિકાસને પામે એ પહેલાં જ ખવાઈ જાય છે. એ બતાવે છે કે આરોગ્યની બાબતમાં આપણે કેટલી હદ સુધી નીચે ઊતરી ગયા છીએ.

અત્યારે હવે કટોકટીનો સમય આવી લાગ્યો છે. આપણા આ અસાધારણ અનારોગ્યના કારણો અત્યારે આપણે જાણીશું નહિ અને જાણ્યા પછી એ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશું નહિ તો આપણા બાર વાગી જવાના છે. આ જાતની દુઃખદ અને કરુણ પરિસ્થિતિના નિવારણમાં અમારો અદ્ય ફાળો આપવા, આ પુસ્તક રજુ કરીએ છીએ. ચામડી, શરીરના અંગ-ઉપાંગો, અને આખા શરીરને મજબૂત, સ્પર્શક અને ખડતલ કેમ બનાવી શકાય એના થોડા સાદા ઉપાયો બતાવીશું. આ ઉપાયો જલપ્રયોગોની પ્રતિપૂર્તિ જેવા છે. જુદા જુદા વર્ગના ને જુદી જુદી સ્થિતિના અસંખ્ય માણસો તેનો સ્વીકાર કરી ચૂક્યા છે. પહેલાં આ જ માણસોએ એ પ્રયોગોની મશ્કરી કરેલી પણ પાછળથી એ લોકોએ જ જ્યારે એની સફળતા જોઈ ત્યારે તેમણે શ્રદ્ધાપૂર્વક એનો સ્વીકાર કર્યો. આવા માણસોનો સંખ્યા કાંઈ નાનીસૂતી નથી અને દિનપ્રતિદિન એમાં ઉમેરો થયા જ કરે છે.

મારા અમુક પ્રકારના અભિપ્રાયો અને મંતવ્યોનો ધોર વિરોધ થવાનો છે એનું મને સ્પષ્ટ જ્ઞાન છે. એમ છતાં હું તો એને વળગી રહેવાનો છું. કારણ એ કાંઈ એક રાતમાં જ મગજમાંથી ફૂટી

નીકળેલા હવાઈ તરંગો કે ખાલી તુફાઓ નથી પણ વર્ષોના અનુભવથી પરિપક્વ થયેલા અને પ્રયોગની કસોટી ઉપર ખરા કિતરેલા બહુ મુલ્યવાન વિચારો છે. મારા સમગ્ર જીવનની તપશ્ચર્યાનું એ પરિપક્વ ફળ છે, એ ફળની ખાલ સખ્તાઈ અને મજબૂતીને કારણે એની અંદરનો ગરબ ખાવામાં મહેનત પડવાથી ભલે ફટલાકને એનો કંટાળો કે અણુગમે આવે પણ માનસિક પચાવને માટે એ ઘણું જ ઉપયોગી તેમજ અનુકૂળ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે, એ નિર્વિવાદ હકીકત છે.

મેં મારી વાત કરીજ અસંદ્ધિગત રાખ્યા સિવાય સાફ સાફ કહી દીધી છે. મનુષ્ય જાતિને ઉપયોગી એવા આ વિચારો લઈને હું તમારે ખારણે આવ્યો છું. તમે મને મિત્ર ગણીને તમારા અંતરમાં પ્રવેશ પામવા દો કે મારી વાત સાંભળ્યા વગર જ અંતરના કમાડ બંધ કરી મને ખારણેથી જ પાછો વાળો, હું તો એ બંને પ્રકારના સ્વાગતની તૈયારી કરીને જ આવ્યો છું. તમે બેમાંથી ગમે તે વલણ અપભ્રમ્ય કરો એનો મને દુઃખ ધોખો નથી. નિર્ણય તો તમારે કરવાનો છે.

પ્રકરણ ૨૪ : વિષયપ્રવેશ

જલોપચારના અનેક પ્રકારો છે. એમાંના મુખ્ય મુખ્ય પ્રયોગો જેનો મેં મારા ચિકિત્સાલયમાં વારંવાર સફળ રીતે ઉપયોગ કર્યો છે તે આ:—

- ૧ ભીના થંધ (Wet sheets)
- ૨ સ્નાન (Baths)
- ૩ વરાળસ્નાન (Vapour Baths)
- ૪ કુચારાસ્નાન (Gushes)
- ૫ જલસ્પર્શ - પ્રસ્થાવન (Ablutions)
- ૬ ભીના પાટા (Wet bandages અથવા packes)
- ૭ જલપાન

આ જાતના પાણીના પ્રયોગોનો હેતુ ત્રણ પ્રકારનાં પરિણામો લાવવાનો છે.

૧ શરીરની અંદર રહેલો કચરો, જેર અને શરીરને નુકસાન-કારક એવાં ઘીજાં વિજાતીય દ્રવ્યોને ઓગાળી નાખવાં.

૨ ઓગાળી ગયેલાં કચરા, જેર અને વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરની બહાર ફેંકી દેવાં.

૩ શરીરના આખા યંત્રને મજબૂત બનાવવું.

વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોને ઓગાળી નાખવાનું કાર્ય દેશી વનસ્પતિ નાખીને ઉકાળવામાં આવેલાં ગરમ પાણીથી નાહવાથી, અથવા વરાળ-સ્નાન લેવાથી સિદ્ધ થાય છે. અને આ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોને નિકાલ કરવાનું કાર્ય કંઈક અંશે પાણીના પાટા મૂકવાથી અને કંઈક પુવારા-સ્નાન લેવાથી કે બીની ચાદરના પેંક લેવાથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે આખા શરીરચત્રની વધારે મજબૂતી, એને માટે ખાસ યોગ્યથેલા પ્રયોગો કરવાથી થાય છે. લગભગ દરેક રોગની ઉત્પત્તિ લોહીની અવ્યવસ્થામાંથી એટલે કે બગાડમાંથી થાય છે. એ ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય કે કોઈપણ રોગ વખતે શરીરની અંદર એકઠા થયેલા કચરાને ઓગાળી નાખવા, ઓગાળી ગયેલાં દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાખવા અને શરીર તંત્રને મજબૂત બનાવવા માટે ઉપર જણાવેલા સાતેય પ્રકારના પ્રયોગોમાંથી જરૂર મુજબના કરી શકાય, કરવા જોઈએ. વળી જ્યાં રોગ થયો હોય એ જ અવયવ — જેવાં કે પગ, હાથ, માથું જ નહિ પણ આખા શરીર ઉપર પણ એ પ્રયોગો ચાલુ રાખવાના છે. કારણ શરીરમાં કોઈપણ એવો ભાગ નથી જ્યાં લોહી ન ફરતું હોય. અને જ્યારે લોહી ફરે જ છે ત્યારે રોગવાળા અવયવનું લોહી પણ આખા શરીરમાં જાય છે. જો કે આખા શરીરમાં જે ભાગ રોગવાળો હોય તેના ઉપર વધારે અને ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. અને આખા શરીર ઉપર ગોળું—કેમ જાણે આખું શરીર એના એક અવયવની સહાનુભૂતિમાં દુઃખ વ્યક્ત કરતું હોય એ રીતે. આ એ અગત્યના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ. એ સંબંધમાં જો જૂલો કરીશું તો નુકસાન જૂલ કરનારને જરૂર થશે. મેં કરેલા સંખ્યાબંધ પ્રયોગો મારા આ વિધાનને ટેકા આપે છે.

પાણીના પ્રયોગો એ એક પ્રકારની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ છે. અને એ શાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તોને અનુસરીને જ એનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. એટલા માટે રોગ નિવારણ માટે જે કોઈ ભાઈ બહેન મારા વિચારો

મુજબ આને ઉપયોગ કરવા મામતા હોય તેણે મારી પદ્ધતિ બરાબર સમજી લેવી જોઈએ. તેણે પોતાના તરંગ મુજબ એને ઉપયોગ કરવો નહિ. એને ગમે એટલે ઉપયોગ કર્યો અને ન ગમે એટલે ફેંકી દીધો એમ ન ચાલે. વરાળસ્નાન, કુવારાસ્નાન, ચાદર-બંધન અને એવા જાતજાતના નામ સાંભળીને કે નવીન પ્રકારના પ્રયોગો જોઈને હરખમાં ને હરખમાં મનનું સમતોલપણું ગુમાવી મુદ્દાની વાત ભૂલી નહિ જાય. સામાન્ય ભુદ્ધિવાળો માણસ પણ સમજી શકશે કે આ પ્રયોગો તો અમુક વસ્તુ સિદ્ધ કરવા માટે સાધન માત્ર છે. એ પોતે જ કંઈ સાધ્ય નથી. અને હળવામાં હળવા કે સાદામાં સાદા ઉપાયથી પણ જો એને શોનિવારણનો હેતુ બર આવે, એનું ધ્યેય સિદ્ધ થાય તો એથી પણ એને સંતોષ થશે, કારણ એનું કામ માત્ર આટલું જ છે. કુદરતને એનું તન્દુરસ્તી જાળવવાનું કામ સરળ કરી આપવાનું, એના માર્ગમાં રહેલી અડચણો દૂર કરી, તથા અનુકૂળતાઓ ઊભી કરી એને મદદ આપવાનું, માંદગીની, અનારોગ્યની જાળમાંથી શરીરને મુક્ત કરી તેની અંદર કુદરત સ્વતંત્રપણે એરોકટોક પોતાનું કામ કરી શકે એવી સ્થિતિ ઊભી કરવાનું, આટલું કામ પૂરું થયું કે બસ પછી તુરત જ સારવાર બંધ કરવાની.

આ વાત નવીન પ્રયોગ કરનારને માટે ખાસ અગત્યની છે. કારણ કે પાણીનો ઉપયોગ એનું કાર્ધ પણ જાતનું પ્રમાણ જાળવ્યા સિવાય, અશ્વાત્મીય રીતે કરવાથી જ પાણીનો સાગ્ર કરવાનો ગુણ અદક્ષ થાય છે. અને એક ઉપયોગીમાં ઉપયોગી અને સુંદર ઔષધની ઇશ્વરે આપણને જે મહાન બક્ષીસ આપી છે, તેની નકામી નિંદા થાય છે. જેઓ પોતાને બલોપચારના નિષ્ણાત તરીકે ઓળખાવે છે એવા કેટલાયે માણસો પાર વગરના પાટા પીંડોઓ કરી તેમજ વખતે કવખતે વરાળ-સ્નાન આપી લોહીને દૂર હડસેલી

મૂકે છે. તેઓ દરદીઓને તો ઘણું નુકશાન કરે જ છે. ઉપર જતાં જલોપચારનો આખી પદ્ધતિને વગોવવામાં કારણભૂત અને છે. એવા લોકો જલચિકિત્સા કરતા નથી. રોગને દૂર કરવા માટે પાણીનો ઉપયોગ કરતા નથી. પણ રોગ વધારવા માટે એનો દુરુપયોગ કરે છે.

જે માણસ પાણીની જુદી જુદી અસરોનું જ્ઞાન ધરાવે છે અને એનો અનેક રીતે ઉપયોગ કરતાં જાણે છે, તેની પાસે રોગ નિવારણનું એક એવું સાધન આવી જાય છે કે જેની બરાબરી દુનિયાની કોઈ પણ ચિકિત્સાપદ્ધતિ-પછી ભલે તેને ગમે તેવું મોટું નામ આપવામાં આવે-કરી શકે નહિ. જલોપચાર જેવી બહુવિધ અસર ઉપજાવનારી સુગમ પદ્ધતિ બીજી એક પણ મારા જાણવામાં નથી.

એની ઉત્પત્તિ હવાના એક સૂક્ષ્મ અણુથી શરૂ થાય છે ને એ સૂક્ષ્મ અણુ વધતાં વધતાં પૃથ્વી ઉપરની સૌથી મોટી વસ્તુ એવું મહાસાગરનું રૂપ લે છે ને પૃથ્વીના ગોળાનો અરધાથી થે વધારે ભાગ રોકે છે.

આ વસ્તુ દરેક જલોપચારને પરોક્ષ રીતે એક સૂચના આપી જાય છે. અને તે એ કે પાણીના દરેક પ્રયોગને નાનકડો શરૂઆતથી માંડીને મોટાં વિરાટ સ્વરૂપ સુધી પહોંચાડી શકાય છે, વળી દરેક પ્રસંગે દરદીએ ચાદરબંધન, બીના પાટા, વરાળરત્નન વગેરેને અનુકૂળ થવાનું નથી પણ જલોપચારના આ બધા પ્રકારોએ દરદીને અનુકૂળ થવાનું છે.

જુદા જુદા દરદોમાં જલોપચારના કયા પ્રકારનો ઉપયોગ કરવો એ નક્કી કરવામાં જ જલોપચારકની કુશળતા રહેલી છે. કોઈ પણ ચિકિત્સક દરદીને સાજા કરવાનું માથે લે એ પહેલાં તેણે તેને ધ્યાનપૂર્વક તપાસી લેવો જોઈએ. એનાથી ધીમે ધીમે રોગનું મૂળ ક્યાં રહેલું છે એની તેને ખતર પડતી જશે. એ પછી દરદીને સવાલો પૂછી રોગ કેવી રીતે અને કેટલો આગળ વધી ગયો છે એ

જાણી લેશે. ને પછી દરદીની ઉંમર, શારીરિક સ્થિતિ,—એ નબળો છે કે મજબૂત છે, એનામાં લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં છે કે નહિ, એના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી ગયા છે કે નહિ—વગેરે મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખીને જ કેવા પ્રકારની ચિકિત્સા આપવી એ નક્કી કરશે. જલો-પચારનો સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે જેમ સાદું અને હળવું તેમ દરદીને માટે વધારે સારું અને અસરકારક.

જલચિકિત્સાની પદ્ધતિ સાથે સંબંધ ધરાવે એવી અહીં કેટલીક સામાન્ય સૂચનાઓ આપું છું.

પહેલી વાત તો એ છે કે જલોપચારનો કોઈ પણ પ્રયોગ, જે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મુજબ કરવામાં આવે તો જરા પણ તુક્કસાન કરતો નથી. આવા પ્રયોગોમાં મોટે ભાગે ઝરણાનાં, કૂવાનાં કે નદીનાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે બન્ને પ્રકારનાં પાણી — ઠંડું અને ગરમ — ને જલોપચારમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય, પણ મારો નિયમ એ છે કે જેમ ઠંડું એમ વધુ સારું.

તન્દુરસ્ત માણસોને જ્યારે જ્યારે મારે કુવારા—રનાન આપવાનું હોય છે ત્યારે ત્યારે હું પાણીમાં બરફ પણ નાખું છું. શિયાળામાં પણ હું આમ કરું છું. કેટલાકને આમાં ઊંટવૈદું લાગશે. ને આશ્ચર્ય પણ થશે કે શિયાળામાં બરફ ? હું કહું છું કે હા શિયાળામાં બરફ, પણ એ પાણીનો પ્રયોગ કેટલા ઓછા વખતમાં—મિનિટ એ મિનિટમાં—પતાવવાનો હોય ન એનો ખ્યાલ કર્યો ? એક વખત જેણે જેણે હિંમત કરીને આ પ્રયોગ અજમાવ્યો છે, તેના આ પદ્ધતિ સામેના તમામ પૂર્વગ્રહો અને વહેમો નાશ પામ્યા છે.

આમ છતાં બધાં ઠોરને એક જ લાકડીએ હાંકવાનું હું કહેતો નથી. જેઓ નબળાં હોય, બાળક હોય, અથવા છુટાં હોય કે બહુજ માંદલાં હોય, જેમના લોહીની ગરમાવો પેદા કરવાની શક્તિ જ મંદ પડી ગઈ હોય એ બધાંને માટે શરૂઆતમાં હું જ્યાં ઠંડી ન હોય

એવા હુંકાળા સ્નાનગૃહમાં સ્નાન કરવાની અને સ્નાન માટે હુંકાળાં, સહેવાય તેટલાં નવશૈકા પાણીનું (૬૫° ડિગ્રી) કુવારા સ્નાન આપું છું.

ગરમ પાણી કેટલી ડિગ્રી સુધીનું હોવું જોઈએ, કેટલો વખત આપવું જોઈએ અને કયા દરદીને આપવું જોઈએ એ માટે ખાસ નિયમો છે.

એ જ રીતે ઠંડા પાણીના પ્રયોગ કરનારે પણ થોડી સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

જેને ઠંડી લાગતી હોય, ધૂળરી આવતી હોય તેવા કાઠ પથ્થુ દરદી ઉપર ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કરવો નહિ. સિવાય કે એમ કરવાનું ખાસ એના કેસમાં ચિકિત્સકે ખતાવ્યું હોય. ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ જેમ અને તેમ જલદી આટોપી લેવો જોઈએ એ માટે ઝડપ કરવી જરૂરી છે પણ ઉતાવળ કરવાની કે ધાંધા થવાની જરૂર નથી. એવી જ રીતે પ્રયોગ વખતે કપડાં ઉતારવામાં ને પ્રયોગ પૂરો થયા પછી પાછાં પહેરી લેવામાં પણ એવું રાખવી જોઈએ. બટન ખીડવાં કે નાકો બાંધવો વગેરે કામો તો એક વખત શરીરને ઓઢવાનાથી બરાબર ઢાંકી લીધા પછી જ કરી શકાય. આનો એક દાખલો આપી સમજાવું. ધારો કે એક દરદીને સંપૂર્ણ સ્નાન આપવાનું છે તો તેમાં કપડાં ઉતારી સ્નાન કર્યા પછી ફરીને કપડાં પહેરવા સુધીની તમામ ક્રિયાઓમાં ચારથી પાંચ મિનિટ જ લાગવી જોઈએ. એથી વધુ સમય ન લેવાય. આમ કરવા માટે થોડા અભ્યાસની જરૂર છે. અમુક પ્રયોગ એક મિનિટ કરવો એવી જ્યાં સૂચના આપવામાં આવી હોય ત્યાં એ ક્રિયા ઓછામાં ઓછા વખતમાં એ પતાવવાની છે એમ સમજવું. જે બે ત્રણ મિનિટ કહી હોય તો જલપ્રયોગ થોડો વધારે વખત કરવો.

ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કર્યા પછી શરીરને લૂછીને ડાકું કરી નાખવું નહિ. માત્ર માથું અને કાંઠા સુધીનો હાથનો ભાગ ડેરો

કરી નાખવો. સ્નાન કરી લીધા પછી તરત જ બીના શરીર ઉપર એક સુતરાઉ કપડું પહેરી લેવું ને એના ઉપર પછી ખીખાં કપડાં. પહેલાં બતાવવામાં આવ્યું છે તેમ આ ક્રિયા જેમ અને તેમ જલદી થતાવરી, જેથી કરીને શરીરના તમામ બીના ભાગોનું હવાથી રક્ષણ થઈ જાય. આ વસ્તુ બાણને વિચિત્ર લાગશે: છતાં તેઓ એક વખત આ પ્રયોગ અભ્યાસી જુઓ અને ન લૂછવાના ફાયદાનો અનુભવ પણ કરી જુઓ, ત્યારે જ તેમને મારી વાત સમજશે. લૂછવું એટલે જ ધસવું. અને ધસવાની ક્રિયા શરીરના તમામ ભાગ ઉપર એકસરખી રીતે થઈ શકતી નથી, અને એટલા માટે તે આખા શરીરમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં ગરમી પેદા કરે છે. આની ખરાબ અસર તંદુરસ્ત માણસો ઉપર બહે ન થાય પણ માંદાં અને નબળાં માણસો ઉપર તો અત્યૂક થવાની જ. સ્નાન કર્યા પછી શરીર ન લૂછવાથી ગરમી આખા શરીરમાં સૌથી વધુ સુવ્યવસ્થિત અને સમધારણ વધુમાં વધુ ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે. એ તો અગ્નિ ઉપર પાણી છાંટવા જેવું છે. શરીરના અંદરના ભાગમાં રહેલી ગરમી શરીરની બહારની સપાટી ઉપરના પાણીને એવી રીતે ઝડપથી વાપરી નાખે છે કે એને પરિણામે શરીરમાં વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. એક વખત પ્રયોગ કરીને અભ્યાસી જોવાથી જ આ પ્રયોગની વિશેષ ખાતરી થઈ શકે.

બીજા બાજુ પાણીનો પ્રયોગ કરી લીધા પછી દરદીને જેવો પોષાક પહેરાવી લેવામાં આવે કે તુરત જ તેણે કસરત કરવી જોઈએ. (ચાલવાની, કામ કરવાની કે બીજા શરીરના હલનચલનની એને અનુકૂળ થાય એવી કોઈ પણ ક્રિયા.) આવી કસરત તેણે પેદા કરેલી ગરમીને લીધે શરીરના તમામ ભાગો સૂકાઈ જાય અને શરીરનું કુદરતી ઉષ્ણતામાન ફરી પાછું આવી જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી. શરૂઆતમાં કસરતની ક્રિયા (ચાલવાની વગેરે) બહે જરા ઝડપથી થાય પણ શરીરમાં ગરમી પેદા થયા પછી એની ગતિ ધીમી પાડવી. કસરત ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવી અને ક્યારે બંધ કરવી એની તો દરેક

માણસને પોતાને જ ખબર પડી જાય છે. જે લોકોના શરીર વધારે સ્થૂળ અને મેદવાળાં હોય અને જેમને જલદી પરસેવો વળી જતો હોય તેમણે બહે ધીમે ધીમે પણ વધારે વખત કસરત કરવી. જે ચાલવાનું હોય તો થોડું વધારે લાંબું ચાલવું, પણ પરસેવો વળતાં વેંત જ ખેસી જવું નહિ, કે ગરમ ઓરડાનો આશ્રય લેવો નહિ, આમ થવાથી જ ફેટલાકને શરદો અને સળેખમ થઈ જાય છે.

જલપ્રયોગ કુર્ચા પછી ફેટલો વખત કસરત કરવી એ પણ એક પ્રશ્ન છે. એ માટે સામાન્ય નિયમ એવો છે કે દરેક માણસે ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ તો કરવી જ. એથી વધુ પોતાની શક્તિ મુજબ કેવી કસરત કરવી એ તો પોતાના શોખ ઉપર આધાર રાખે છે. આમાં અપવાદરૂપ માત્ર પથારીવશ દરદીઓને જ ગણી શકાય.

જેમાં દરદીને પથારીમાં જ સુવરાવવાની જરૂર પડે એવા પ્રયોગો-જેવાં કે બીની ચાદરનું બંધન, બીના પાટા વગેરે-વખતે શું શું કરવાનું છે એની વિગતવાર માહિતી યથાસ્થાને આપવામાં આવશે. આવા પ્રયોગ દરમિયાન જે દરદીને ઊંઘ આવી જાય તો તેને ખસેલ પહોંચાડવી નહિ, અને જલપ્રયોગનો વખત પૂરો થઈ જાય તો પણ તેને જગાડવો નહિ. કારણ નાની મોટી તમામ બાબતોની જેમ અહીં પણ કુદરત જ સૌથી મોટું અને ઉત્તમ સચેત કરનાર સાધન છે. પ્રયોગ પૂરો થવાનો સમય પાક્યો છે કે નહિ એ તે પોતે જ બરાબર બતાવશે.

ચાદર બંધનમાં કે પાટામાં જે કપડું વપરાય તે બારીક ન હોવું જોઈએ પણ ત્રણ ચાર નંબરની જાડી અને ખરબચડી ખાદી, પાણકારું કે એવું જ મજબૂત કાપડ વપરાવું જોઈએ. હું તો શુભિયું કે શલિયું એવું બીજું વાપરવા સુધીની પણ બલામણુ કરું છું. શરીરને સાફ કરવા માટે પણ આવું જ કાપડ વાપરવું જોઈએ.

ગરમ કપડાં શરીરના બાગને સ્પર્શ કરે એ રીતે કદી નહિ વાપરવાં પણ નીચે એક સુતરાઉ કપડું રાખીને પછી જ ગરમ કાપડનો

ઉપયોગ કરવો. અરફ જેવા ઠંડા પાણીના પાટા ઉપર ગરમ કપડું વીંટી દેવું જોઈએ, એથી શરીરમાં તત્કાળ અને પુષ્કળ ગરમી પેદા થઈ તેને અસાધારણ હૂંફ આપશે. આ રીતે જ હું પીંછાની, રતી કે એવી જ રજાઈની લલામણ કડું છું.

મારી પદ્ધતિમાં જોર જોરથી શરીર ધસવાને કે યોગવાને જરાય સ્થાન નથી. જોને માટે આ ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે એ ગરમી તો શરીરને લૂછ્યા વગર જ કપડાં પહેરીલછને કસરત કરવાથી જ સૌથી વધારેમાં વધારે મળે છે, એટલું જ નહિ પણ આખા શરીરના એકેએક ભાગને પ્રમાણસર લોહી પૂરું પાડી શરીરમાં એક સરખો ગરમી પેદા કરે છે. એવી જ રીતે યોગવા ધસવાથી ચામડોના છિદ્રો ખુલ્લા થવાનું જે કહેવામાં આવે છે એ હેતુ પણ ઉપરની ક્રિયાથી સિદ્ધ થાય છે. વળી આમાં એક વધારે લાભ એ થાય છે કે બ્રહ્મ અથવા એવી બીજી વસ્તુઓ જે કાર્ય માત્ર અમુક મિનિટ પૂરતું જ કરે છે તે કાર્ય કશાજ શ્રમ કે પૈસાના ખર્ચ સિવાય એ કલાકોના કલાકો સુધી ચાલુ રાખે છે. આ પુસ્તકમાં જ્યાં જોરથી ધોઈ કાઢો, જલદી ધસી નાખો, વગેરે શબ્દપ્રયોગ આવે ત્યાં બળ વાપરવાનું કહેવામાં નથી આવ્યું પણ ઝડપ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. મુખ્ય મુદ્દો ધસવું એ નથી પણ શરીરને પાણી લગાડવાનો-ભીનું કરવાનો છે.

એક બીજી વાત, ઘણાં લોકો રાત્રે સૂતાં પહેલાં આ પ્રયોગ કરવાનું પસંદ કરતાં નથી. કારણ કેટલાકનાં જ્ઞાનતંત્રુઓ ઉશ્કેરાઈ જાય છે ને તેમની પહેલી રાતની ઊંઘ બગડી જાય છે, એથી ઊંઘદુઃ કેટલાકને આના હળવા પ્રયોગોથી ઊંઘટી ઊંઘ આવે છે. આ બાબતમાં કોઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. સૌએ પોતપોતાના અનુભવ ઉપરથી એ ક્યારે લેવું એનો વિવેક કરીને નક્કી કરવું.

છેવટે આ બ્રહ્મપ્રયોગથી ઘણા તંદુરસ્ત માણસો વધારે તંદુરસ્ત બને અને જોઓ માંદા છે તેઓ જલદી સાજા થઈ કાંઈક કાંઈક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે એવી ઇચ્છા સેવીને આ પ્રકરણ પૂરું કરીશ.

પ્રકરણ ૩૭ : શરીરને ખડતલ શી રીતે બનાવવું ?

શરીરને મજબૂત અને ખડતલ બનાવવા માટે નીચેની ક્રિયાઓ જરૂરી છે.

- ૧ ઉઘાડા પગે ચાલવું.
- ૨ ઉઘાડા પગે બીના ધાસમાં ચાલવું.
- ૩ ઉઘાડા પગે બીના પથ્થરાઓ પર ચાલવું.
- ૪ ઉઘાડા પગે તાળ પડેલા બરફ પર ચાલવું.
- ૫ ઉઘાડા પગે ઠંડા પાણીમાં ચાલવું.
- ૬ પગ અને હાથને ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપવું.
- ૭ ઘૂંટણ સુધીના ભાગને કુવારાસ્નાન આપવું.

ઉઘાડા પગે ચાલવાની ક્રિયા:—

ઉઘાડા પગે ચાલવાની ક્રિયા એ શરીરને ખડતલ બનાવવાનું એક સરળમાં સરળ અને કુદરતી સાધન છે. આ ક્રિયા બાળક, મોટાં, નાનાં, છુટાં, નબળાં, સખળાં સૌ કોઈ પોતપોતાની ઉંમર, શક્તિ અને રુચિ મુજબ કરી શકે છે.

નાના બાળકોનું જીવન જે બીજા ઉપર જ આધાર રાખે છે, તે જેને ધરતી ચાર દિવાલ વચ્ચે જ પુરાઈ રહેવું પડે છે તેમને તેા ખાસ ઉઘાડા પગે જ રાખવાની જરૂર છે. ઠેટલાંક માખાપો જેઓ

પોતાના બાળકોને કોટપાટલૂન ને ખૂટ મોજમાં શણગારવાં જોવાનો શોખ ધરાવે છે તેમને મારી આ વાત ગળે નહિ જીતે. પણ તેઓએ મહેરબાની કરીને બાળકોના હિતને ખાતર એમના ઉપર આવો કૃત્રિમ બોળે લાદતાં અટકવું જોઈએ. તેમના પગનાં એક એક છિદ્રને તાજી, ખુદ્દી અને ચોકખી હવાનો સ્પર્શ થાય એવી જ જાતનો તેનો પોષાક રાખવો જોઈએ.

જે બાળકો મોટાં થાય છે ને હાલતાં ચાલતાં તથા શરીરમાં રખડવાનું શીખે છે તેઓ તો પોતાની મેળે જ અધું જાણી લે છે.

માણસે ઊભી કરેલી જૂઠી સભ્યતાનો તેમને ખ્યાલ ન હોવાથી તેઓ તો આ મૂંઝવી દેનારા ખૂટ મોજને તો તિલાંજલી આપે છે. અને જે એના વગર તેમને રખડવાની માઆપો છૂટ આપે તો ખૂબ આનંદમાં આવી જાય છે. ખાસ કરીને વસન્ત ઋતુમાં આમ રખડ-પાટમાં કોઈક વાર ઠેસ લાગે છે, લોહી નીકળે છે ખરું, પણ એની તેમને દરકાર જ હોતી નથી. એમને તો કાંઈ પણ જાતના બંધન વિના આ રીતે મુક્તપણે વિહરવાની કુદરતી પ્રેરણા થાય છે ને મોટાંઓએ પણ અત્યારની ખોટી, પોલી અને કુદરતી વૃત્તિને મારી નાખનારી આધુનિક સંસ્કૃતિના ઝગમગાટમાં પોતાની સામાન્ય બુદ્ધિને વિચારે પાડી દીધી ન હોત તો તેમને પણ બાળક જેવી જ પ્રેરણા થાત.

સામાન્ય રીતે ગરીબ લોકોનાં બાળકોનો આ નૈસર્ગિક અધિકાર લૂંટી લેવામાં આવતો નથી. પણ પૈસાદાર વર્ગનાં તેમજ ફેશનની બાબતમાં એતું અંધ અનુકરણ કરનાર મધ્યમવર્ગનાં બાળકોને આવા અધિકારોથી વંચિત રાખવામાં આવે છે. એ રીતે તેઓ વધારે કમ-નસીબ છે. એમનાં માઆપો એમને કિંમતી પોષાકો ને ખૂટ મોજમાં ગાંધી રાખવાની બલે કાશિસ કરે. પણ આ બાળકોને પણ પોતાની

સ્થિતિનું દુઃખ હોય છે ને માબાપની નજર એમના ઉપરથી જેવી દૂર થાય છે કે તુરત જ તેઓ આધુનિક સભ્યતાના આ પ્રતીકોને ફેંકી દે છે. એક જાંચા હોદ્દાના અમલદારના બાળકને હું જાણું છું. એ પણ પોતાના કડક સ્વભાવવાળા પિતાની નજર ચૂકાવી ખૂટ મોજાં કાઢીને બીજાં છોકરાંઓની સાથે રમવા ચાલ્યો જતો. એની મા બિચારી બહી હતી અને એને એમાં કંઈ વાંધા-ભરેલું લાગતું નહિ. પણ ભોગભોગે જો એના પિતાને ખચર પડી જતી તો માતાને ઠપકો મળતો. મોલા ઉપર, કુળ ઉપર મોટાં મોટાં ભાષણો અપાતાં. પણ આવાં ભાષણોની અસર બાળકો ઉપર વિપરીત જ થતી. બીજે દિવસે લાગ મળતાં જ તેઓ વધારે ઉત્સાહ અને સ્પૃર્તિથી ઉધાડા પગે જ રમવા દોડી જતાં. આવાં બિચારાં આનંદી બાળકો, જેઓ આધુનિક સુધારાના સપાટામાં આવીને બગડ્યા નથી એમને પોતાનો કુદરતી આનંદ તો લૂંટવા દો.

શહેરમાં જ્યાં બગીચાઓ કે ઘાસવાળી જમીનનો તંગો હોય છે ત્યાં નાનાં બાળકોને ઘરમાં કે શેરીમાં ઉધાડે પગે રમવાનાં ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. અને એ રીતે તેમનાં શરીરનાં અંગ ઉપાંગોને જેમ અને એમ ખુલ્લી તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દેવો જોઈએ.

મોટી ઉંમરનાં માણસો જેઓ ગરીબ છે તેમને કંઈપણ શિખા-મણુ આપવાની જરૂર નથી. એ તો ખુલ્લા પગે જ ચાલતા હોય છે. તેઓ શહેરીજનોનાં ખૂટમોજાંની ઈર્ષા કરતાં નથી. કારણ તેઓ જાણે છે કે એ વસ્તુઓ આનંદ આપવાને બદલે દુઃખ જ વધુ આપે છે. એની ચમક, એનો ભપકો, એની બાલ શાભા વગેરે બાદ કરીએ તો એ બધાં ચમકતાં ખૂટ મોજાંમાં આનંદ આપવા જેવું શું છે? એવાં ખૂટથી પગ સંકોડાય છે. કોઈ કોઈવાર કંઈ છે, કોઈવાર ડંખ પણ પડે છે. લોહીનું અભિસરણ બહુ જ ઓછું થાય છે ને ખુલ્લી પ્રાણદાયી હવાનો તો સ્પર્શ જ થતો નથી.

ગામડાંનાં કેટલાંક મૂખ માણસો જેઓ પોતાના ગરીબ બંધુ-ઓની પેઠે રહેવામાં શરમ માને છે ને શહેરી લોકોનું આંધળું અનુ-કરણ કરે છે તેઓ પોતે જ પોતાના શત્રુ બને છે, ને પોતાની જાતને શિક્ષા કરે છે. આ બાબતમાં તો પુરાણ પ્રેમી માણસો જૂના રીત-રિવાજને વળગી રહે એજ વધુ સારું છે. મારા યુવાનીના કાળમાં જોડા પહેરવાનો રિવાજ આજના જેટલો પ્રચલિત નહોતો. નાનાં મેઘટાં સૌ કાઠ ઉઘાડે પગે જ ચાલતાં. એ દિવસોમાં અમે પણ ઉઘાડે પગે માધલોના માધલ ચાલીને નિશાળે કે દેવળમાં જતાં. અમારાં માઆપ અમને રસ્તામાં ખાવા માટે રોટી અને સફરજનનું ભાતું બંધાયો આપતાં. અને પહેરવાને માટે ખુટમોજાં પણ આપતાં, પણ અમે એ પહેરતાં નહિ. એ તો બિચારાં અમે નિશાળે કે દેવળે પહોંચીએ ત્યાં સુધી હાથમાં કે ખભા ઉપર લટકી રહેતાં. આવું માત્ર ઉનાળામાં જ નહિ પણ શિયાળામાં પણ બનતું. વસંત ઋતુ બેસતી ને બરફ ધીમેધીમે ઓગળવાની શરૂઆત થતી કે તુરત જ અમે પાણીથી ભીંજાયેલી જમીન ઉપર લહેરથી ચાલતાં. આવી કસરત કરવામાં અમને ખૂબ મજા પડતી એટલું જ નહિ પણ ચહેરા ઉપર તાકાત, તાજગી ને તંદુરસ્તી ખોલી બેસતી.

શહેરમાં રહેનારા ઊંચા વર્ગના મોટી ઉંમરના લોકો આવું કરી શકે જ નહિ. એમની રહેણીકરણી, એમના ખ્યાલો બધું સાવ જુદું જ હોય છે તેમને ઠંડા પાણી સામે એવો પૂર્વગ્રહ બંધાઈ ગયો હોય છે કે રાખે ને એને અડકતા જ સાંધા ઝસાઈ જશે. શરદી, કફ થઈ જશે એની તેમને હંમેશા બીક લાગ્યા જ કરે છે. તેઓ સ્વાળા નરમ ગાલીચા ઉપર બેસી પોષાક ખાઈવાને ટેવાયેલા હોય છે. આમ કરીને તેઓ પોતાની અને ધરતીમાતાની વચ્ચે હંમેશા અંતર રાખતા હોય છે. આવા માણસોને શું કહેવું ? તેઓના પૂર્વ-ગ્રહ એટલા બધા બળવાન હોય છે કે તેમને આ વાત મળે નહિ

ઊતરે. એવા માટે મારી આ વાત તથી. પણ જેઓ સુવાળા જીવનથી કંટાળ્યાં છે તે ખડતલ જીવન જીવવાનો શોખ પેદા થયો છે તેમને હું કહું છું કે સવારે પચારીમાંથી ઊઠ્યા પછી ને રાત્રે સૂતા પહેલાં દસ, પંદર કે વીસપચીસ મિનિટ તેઓ ઉઘાડે પગે ચાલવાનો અખતરો કરી જુઓ. એને એમ કરતાં કાણ અટકાવી શકે તેમ છે ? શરૂઆતમાં તેઓ બલે મોજાં પહેરી રાખે. પછી મોજાં કાઢીને ઉઘાડે પગે ચાલે. ને સૌથી છેલ્લે પગને થોડો વખત ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં ધોળી રાખ્યા પછી ખુલ્લે પગે ચાલવાનું જારી રાખે.

ગમે તેવા કામમાં ગૂંથાયેલો માણસ, જે પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માગતો હોય તો ચીવટ રાખીને આટલો વખત તો જરૂર ખચાવી શકે.

હું એવા એક ઉત્સાહી પાદરીને ઓળખું છું. તે દર વરસે પોતાના એક મિત્રને ત્યાં થોડા દિવસ રહેવા જતો. એ મિત્રને ત્યાં મોટો બગીચો હતો. પાદરી એ બગીચાનાં લીલાં અને ભીનાં ખાસમાં ખુલ્લે પગે લટાર મારતો. આવી રીતે થતા ફાયદાનાં બેમોઢે વખાણુ કરતાં મેં તેને સાંભળ્યો છે. અને એની સલાહ મानीને મોટા હોદ્દા ધરાવનાર અમલદારો અને શ્રીમંતોએ, જંગલમાં કે દૂરની ખાસ છવાયેલી એકાંત જગામાં ખુલ્લે પગે ફરવા જઈ લાભ ઉઠાવ્યો હોય એવાં અસંખ્ય માણસોનાં હું નામ ગણાવી આપું તેમ છું.

આમાંનાં જ એક બાઈએ તો મને એમ પણ કહ્યું હતું, કે પહેલાં દર વરસે શિયાળામાં મને કફ અને શરદી થઈ જતી, પણ ખુલ્લે પગે ચાલવાની ટેવ પાડ્યા પછી એ ફરિયાદ સાવ દૂર થઈ ગઈ.

આ સંબંધી હવે માતાઓને હું બે બોલ કહેવા માગું છું.

શરીરને ખડતલ શી રીતે બનાવવું ?

૩૩

જો ઈશ્વરેચ્છા હશે ને હું જીવતો અને તન્દુરસ્ત હોઈશ તો લવિષ્યમાં બાળકોને માટે એક નાનકડું સ્વતંત્ર પુસ્તક લખી માતાઓને વિગતવાર ખાસ ખાસ સૂચનાઓ આપવાનો છું, પણ એ તો થાય ત્યારે ખરું અત્યારે એ બાબત વિષે હું ટૂંકામાં જ કહી જાઉં. નવી પેઢીને વધારે ખડતલ, મજબૂત, તન્દુરસ્ત અને સહનશીલ બનાવવાનું મુખ્ય કામ માતાઓનું જ છે. ઈશ્વરે તેમને જ આ મહાન અને પવિત્ર કાર્ય સોંપ્યું છે. આજે નવી પેઢીમાં—બાળકોમાં જે વધારે પડતી કામગીરી, અશક્તિ, લોહીની અછત અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ તેમજ જિંદગીને ટૂંકાવનારાં આવાં નવાં બીજાં કળેટા દિન પ્રતિદિન વધતાં જાય છે. તેને અટકાવી બાળકો કેમ વધુને વધુ સશક્ત, મજબૂત, ખડતલ બને તેમજ ટાઢ, તડકો ને વરસાદ ખમી શકે એવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે એ જોવાની ફરજ માતાઓની છે. એ ધારે તો આ બાબતમાં ધાણું કરી શકે તેમ છે.

બાળકોને એમની બાળ્યાવસ્થામાં જ અમુક પ્રકારની સખત જીવન જીવવાની ટેવો પાડીને જ માનવવંશના શરીર ગઠનમાં જે મહાન ગાબડું પડ્યું છે તેને પૂરી શકાય.

હવા, ખોરાક કપડાં વગેરે વસ્તુઓ ધાવણું બાળકથી માંડીને બુઢાં સુધીનાં તમામ મનુષ્યોને એટલી જ જરૂરી છે. આ જ વસ્તુઓ શરીરને ખડતલ બનાવવાનું કાર્યક્ષેત્ર છે. જેટલી એકબી હવા બાળકને મળશે તેટલું જ શુદ્ધ એનું લોહી થશે. નાનાં કુમળાં બાળકોને ખુલ્લી હવા માફક આવી જાય એટલા માટે એને તેની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ માટે માતાએ એક વસ્તુ કરવી જરૂરની છે અને તે એ કે બાળકને ગરમ પાણીથી નવરાવ્યા પછી તુરત જ એને સહેવાય એટલા ઠંડા પાણીથી નવરાવવું જોઈએ. શરૂઆતમાં થોડા દિવસ આ ન બની શકે તે પહેલાં ગરમ પાણી પછી એના કરતાં થોડું ઓછું ગરમ, પછી એથીયે ઓછું ગરમ ને એમ કરતાં થોડા દિવસમાં જ ઠંડા

પાણીથી નવરાવવું જોઈએ; શરૂઆતમાં થોડા દિવસ આ ન બની શકે તો પહેલાં ગરમ પાણી, પછી એના કરતાં થોડું ઓછું ગરમ, પછી એથીયે ઓછું ગરમ ને એમ કરતાં થોડા દિવસમાં જ ઠંડા પાણીની ટેવ પાડી દેવી જોઈએ. ગરમ પાણી જ એવું છે કે તે શરીરને ઢીલું કરી નાખે છે ને એ રીતે નબળું સુવાળું બનાવી દે છે, પણ ગરમ પાણી પછી અંતમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપવાથી શરીર મજબૂત, બળવાન, તંદુરસ્ત અને ખડતલ થાય છે ને એનો બાંધો પણ પાયામાંથી જ સરસ રીતે બંધાય છે. નવરાવતી વખતે બાળકોને જે રહવાની ટેવ હોય છે તે પણ એચાર વખત આ જાતનું સ્નાન કરાવ્યા પછી તુરત જ બંધ થઈ જશે. આ જાતની ખડતલ-પણાની ટેવ પાડવાથી બાળકોને બડીએ ને પળે જે શરદી અને તેમાંથી નીપજતાં બીજા દરદો થઈ જાય છે એ બધાં થશે જ નહિ. અને જે માતાઓ શરદીનો હાથ રાખીને બિચારાં બાળકોને ગરમ મફલરો, સ્વેટરો, કાનટોપીઓ વગેરેથી મૂંઝવી મારે છે એમ મૂંઝવવાની જરૂર નહિ રહે. એક નાના નાજુક બાળકના શરીર ઉપર આટલાં બધાં કપડાં જોઈ કાઠપિણ સમજદાર માણસ ત્રાસી જ ઊઠે. એટલાં બધાં કપડાં લાદીને આપણે બાળકોની તંદુરસ્તીને જાળવતાં નથી, પણ ઊલટી જોખમમાં મૂકીએ છીએ. એથી બાળકોને ભયંકર નુકસાન થાય છે. કુમળા બાળકનું શરીર કપડાના બોજ નીચે હાડે છે ને પૂરો શ્વાસ પણ લઈ શકતું નથી. એમનું નાનું ગોળમટોળ માથું કાનટોપી, મફલર અને ફરતી શાલથી એવું વીંટાળેલું હોય છે. કે એ બિચારું પૂરું સાંભળી કે જોઈ પણ શકતું નથી. વળી જેને ખૂબ મજબૂત બનાવવાની જરૂર છે એ ગરદન ફરતા પણ કપડાના કોટ કિલ્લા બાંધીને એવી રીતે રાખવામાં આવે છે કે એની ચામડીને તાજી હવાનો તો કદી સ્પર્શ જ થતો નથી, આટલા બધા પછી પણ બ્યારે નોકર બાઈ બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફરવા માટે લઈ જાય છે ત્યારે રખેને બાળકને ક્યાંયથી હવા તો નહિ લાગી જાય એની ચિંતા

રાખતી માતા છેલ્લી વાર આવીને બાળકને બરાબર તૈયાર કર્યું છે કે નહિ તે જોઈ તપાસી જાય છે !

આ પરિસ્થિતિમાં નાનાં, નવખાં બાળકો શરદી, ખાંસી, મોટી ઉધરસ વગેરેનો ભોગ બની દર વરસે સારી એવી સંખ્યામાં અકાળ મૃત્યુનો ભોગ બને એમાં શી નવાઈ ? બાળાં કુટુંબોમાં લાલ ગલોલા જેવા ખડતલ અને તન્દુરસ્ત બાળકોને બદલે માયકાંગ્રા, દૂધળાં, ને 'હાથપગ દોરડીને પેટ ગાગરડી' જેવા માંદલા બાળકોની સંખ્યા આજે વધતી જાય છે. પહેલાનાં વખતમાં જેનું નામ પણ સાંભળ્યું નહોતું એવા જાત જાતના રોગોની ફરિયાદો પોતાનાં બાળકો વિષે બહુ માતાઓ કરતી હોય છે. ખાસ કરીને બાલિકાઓની સ્થિતિ તો વિષમ જ બની છે. આ ઉપરાંત ગાંડપણ થાય અને બીજા માનસિક રોગોની સંખ્યા પણ કર્મ નાની સૂની નથી. માનવકળી અને માનવપુષ્પ હજી વિકસવાની શરૂઆત કરે એ પહેલાં જ આ રીતે ધીમે ધીમે ચીમળાઈ જાય છે. પણ આપણને સુવાળા, કૃત્રિમ અને અકુદરતી જીવનની જે ટેવ પડી ગઈ છે એ જોતાં આ બધું થાય તો એમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું જ નથી. ઊલટું એમ ન થાય તો જ નવાઈ પામવા જેવું છે. તંદુરસ્ત આત્મા તંદુરસ્ત શરીરમાં જ વસે છે. કાયમી તંદુરસ્તી જાળવવાની મુખ્ય શરત એ છે કે બચપણથી—જન્મથી માંડીને બાળકને ખડતલ બનાવવાની શાસ્ત્રીય રીતોનો ઉપયોગ શરૂ કરી દેવો જોઈએ. આ વાત માતાઓ જેટલી વહેલી સમજે તેટલું વધારે સારું છે. તેઓ પોતાની જવાબદારી અને ફરજ સમજી આ કાર્ય હાથ ધરશે ને સાચે સ્થળેથી સલાહ લઈ એને અમલમાં મૂકશે તો આવતી પેઢી આજના કરતાં વધુ ઉજ્જવળ, વધુ બળવાન, વધુ કાર્યક્ષમ ને વધુ ખડતલ બનશે એ વિષે મને લેશ-માત્ર શંકા નથી.

ખુદલા પગે લીના ઘાસ ઉપર ચાલવાની ક્રિયા:—

તંદુરસ્તી મેળવવા અને જાળવવા માટે લીના ઘાસમાં ખુદલે

પગે ચાલવાની કસરત ધણીજ અસરકારક છે. ભીના પથ્થર ઉપર ચાલવાની કસરત કરતાં આ કસરત વધારે સારી છે. ભીનું ઘાસ ઝાકળથી, વરસાદથી કે બરફથી થયું હોય, એનો કશોજ વાંધો નથી. માત્ર એ ભીનું હોય તો ચાલે. આ કસરત કરવાની હું છોકરાંઓ યુવાનો તેમજ વૃદ્ધો, માંદાઓ અને સાળાંઓ બધાને કરવાની ભલામણ કરું છું. ઘાસ જેમ ભીનું તેમ કસરત કરવાનો વખત પણ વધારે ને કસરત કરવાનો વખત જેમ વધારે તેમ ફાયદો પણ વધારે. આમ છતાં આ કસરત કોઈએ પોણા કલાકથી વધુ કરવી નહિ. સામાન્ય નિયમ પા કલાકથી માંડીને પોણા કલાક સુધી દરેકે પોતપોતાની અનુકૂળતા મુજબ કસરત કરવાનો છે.

કસરત કરી લીધા પછી પગને પાંદડાં, ઘાસ કે કચરો ચોંટયો હોય તો તે દૂર કરવો પણ પગને કારા કરી નાખવા નહિ. કચરો દૂર કર્યા પછી કોરાં મોજાં અને ખૂટ પહેરી ચૂકી જમીન ઉપર ચાલવા માંડવું. શરૂઆતમાં ખૂબ ઝાપથી ચાલવું. પણ પાછળથી ધીમે-ધીમે ગરમી આવી જાય એટલે સામાન્ય ચાલ ઉપર આવી જવું. પગ સાવ કારા થઈ જાય ને તેમાં શરીરની સામાન્ય ગરમી જેટલી ગરમી આવી જાય ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. ભીના ઘાસમાં ખુદ્લા પગે ચાલ્યા પછી ભીના ખૂટ મોજાં કદી પહેરવાં નહિ. એથી ફાયદાને બદલે નુકસાન જ થશે. આ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત છે.

ખુદ્લા પગે ભીના પથ્થર પર ચાલવાની ક્રિયા

ભીના ઘાસમાં ચાલવાની કસરતથી શરીર ઉપર જે અસર થાય છે તેવી જ અસર ભીના પથ્થર પર ચાલવાથી થાય છે. આ વસ્તુ શહેરમાં વસનારને માટે વધારે અનુકૂળ છે. જ્યાં ભીના ઘાસની સગવડ ન હોય, બાગ બગીચા કે લોન ન હોય ત્યાં પોતાના ઘરના

ઔરડા કે અગાશીમાં પાણી રેડીને આ કસરત મુસાખ્ય બની શકે છે. જ્યાં હરવા ફરવા કે દોડવા જેટલી લાંબી જગા ન હોય ત્યાં દરેક માણસ એ જ રથળે ઊભો ઊભો એ કસરત કરી શકે છે. રસોયો જેમ ઊભો ઊભો લોટ ગૂદે અથવા ક્વાયતમાં જેમ તાલસે કદમની ક્રિયા કરીએ તેવી રીતે આ કસરત થઈ શકે છે. આમાં મુખ્ય વાત પથ્થરને ભીનો રાખવાની ને તેના ઉપર દરદીએ એક જ જગાએ ઊભા નહિ રહેતાં વારંવાર પગની ફેરબદલી કરવાની છે. પથ્થરને ભીનો રાખવા માટે સૌથી સારું એ છે કે પાણીનું વાસણ નજીકમાં જ રાખવું ને જરૂર પડે તેમ એક કે વધારે વાર રેડતાં જવું. પાણી જેમ વધુ ઠંડું એમ વધુ સારું.

ઢાઈ રોગની સારવાર માટે આ કસરત કરવાની હોય તો એ ત્રણ મિનિટથી માંડીને પંદર મિનિટ સુધી કરવી. એથી વધારે નહિ. કેટલો વખત આ કસરત કરવી એ દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. તોપણ સામાન્ય રીતે ત્રણથી પાંચ મિનિટ બસ થાય. પણ જો તંદુરસ્ત માણસને માટે આ કસરત કરવાની હોય તો એ ખુશીથી ત્રીસ મિનિટ કે એથીયે વધુ વખત કરી શકે. એથી તેમને જરાયે નુકસાન થશે નહિ. હું તો નખળામાં નખળા ને પાણીથી ભડકનારા તમામ માણસોને ખાત્રીપૂર્વક બલામણ કરું છું કે જો તેઓ પોતાના શરીરને ખરેખર મજબૂત અને સખત બનાવવા માગતા હોય તો કશી જ બીક રાખ્યા વગર આ કસરત જરૂર કરે.

જે લોકોના પગ હંમેશા ઠંડા રહેતા હોય અથવા જેમને વારં-વાર શરદી, કફ, ગળા કે માથાના દુઃખાવાની ફરિયાદ હોય, તેઓ બધા આ પ્રયોગ જરૂર અજમાવી જુએ. જે પાણીનો ઉપયોગ કરવો હોય તેમાં થોડે સરકો નાખવાની સલાહ આપું છું.

ખૂટ મોળાં અને કસરત વગેરેની બાબતમાં બીના ધાસમાં ચાલ-વાની કસરતમાં જે નિયમો બતાવવામાં આવ્યા છે એ અહીં પણ

લાગુ પડે છે. અને એવી જ રીતે પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં પગ ઠંડા હોય તો પણ ભીના પથ્થર પર ચાલવાનો આ પ્રયોગ ઘર્ષ શકે છે. તાજ પડેલા અરફ ઉપર ખુલ્લા પગે ચાલવાની ક્રિયા :—

અગાઉ જણાવેલી બન્ને ક્રિયા કરતાં આ વધુ ફાયદાકારક છે. અરફ એટલે તાજ પડેલા અરફ જ. આ અરફનો કાં તો ગોળો બની જશે અથવા તો ધૂળની પેડે પગને ચોંટી જશે. જ્યારે પેલો કઠણ થીજી ગયેલો અરફ જે પગને ઠૂંકવીને લાકડા જેવો બનાવી દે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાનું નથી કહેતો. વળી આ તાજ પડેલા અરફમાં ખુલ્લે પગે ચાલવાની ક્રિયા કાળજી વીધી નાખે એવો શારડી જેવો ઠંડો પવન ચાલુ હોય એવી શિયાળાની ઋતુમાં નહિ, પણ જ્યારે અરફ ધીમે ધીમે ઓગળતો હોય એવી વસંત ઋતુમાં જ કરવી હિતાવહ છે. આવા તાજ પડેલા ને પછી પીગળેલા અરફના પાણીમાં અરધાથી એક કલાક કે દોઢ કલાક ચાલીને ઘણો ફાયદો મેળવ્યો હોય એવા કેટલાક લોકોને હું જાણું છું. આ જાતનો પ્રયોગ કરવામાં શરૂઆતની થોડી મિનિટો જ તેમને જરા મુશ્કેલી લાગી હતી. પણ પહેલી ચમક પૂરી થયા પછી તેમને ઠંડી અથવા તો ખીજી કેઈ તકલીફ લાગી નહતી. આ પ્રયોગ કરવા માટે સામાન્ય રીતે ત્રણ ચાર મિનિટનો સમય પૂરતો જ ગણાય. પણ આ ત્રણ ચાર મિનિટ એક જગ્યાએ બેસા રહેવાનું નથી. પણ અરફ ઉપર સતત ચાલવાનું છે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ.

કેટલીકવાર ખૂટમોજાનાં સતત વપરાશથી અથવા તો સુવાળા જીવનથી કેટલાકના પગના અંગૂઠાઓ બહુ જ કામળ બની ગયા હોય છે. એવે વખતે બહારની હવા સાથેનો એનો સંપર્ક છૂટી જવાથી જ્યારે પહેલપહેલો એને અરફનો સ્પર્શ થાય છે ત્યારે તેનાથી એ ઠંડી સહન થઈ શકતી નથી ને તેને જ અરજીલો તાવ આવે છે એટલે કે

તેમના અંગૂઠા ગરમ અને સૂકા બની સૂજી જાય છે. અને એ જગાએ અતિશય પીડા થાય છે પણ છતાં બીક રાખીને આ પ્રયોગ છોડી દેવાની જરૂર નથી. આ વખતે જો એ અંગૂઠા ઉપર બરફનું પાણી રેકવામાં આવશે તો સોજો ઊતરી જશે અને પીડા પણ મહદ અંશે ઓછી થઈ જશે.

વર્ષા ઋતુમાં બરફમાં ચાલવાની કસરત કરવાને બદલે ઝાકળથી છવાયેલા ઘાસમાં ચાલવાની કસરત કરી શકાય. એ વખતે ઠંડી વધારે અગવડકર્તા અને પીડાદાયક થઈ પડે છે, કારણ કે શરીર હજી સુધી ઊનાળાની ગરમ હવાથી જ ટેવાયેલું હોય છે. શિયાળામાં પણ બરફમાં ચાલવાની કસરતને બદલે બરફના પાણીથી છવાયેલી પથ્થરની લાદી ઉપર ચાલવું વધારે લાભદાયક છે.

સામાન્ય રીતે લોકોને બરફમાં ચાલવાની આ વાત મૂર્ખાઈ ભરેલી અને નકામી જ લાગે છે. કારણ કે તેમને ઠંડી લાગી જવાનો, શરદી, ન્યુમોનિયા, ઉધરસ, સાંધા ઝલાઈ જવા વગેરે રોગમાં સંપડાઈ જવાનો બીક લાગે છે. પણ તેમને બીક રાખવાની જરૂર નથી. એક વખત જો આ પ્રયોગ અજમાવી જુઓ, તો તુરત જ તેમને પોતાનાં પૂર્વગ્રહો કેટલા પાયા વિનાના હતા ને જેનાથી તેઓ આટલા બધા ડરતા હતા એ બરફમાં ચાલવાનો પ્રયોગ કેટલો હિતકારી છે એની તેમને ખાત્રી થશે. હવે તો ઘણા દાક્તરો પણ આ પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે એ વાત હું જાણું છું, બાકી તો જોયા જણ્યા વગર કે અનુભવ કર્યા વગર ગમે તે અભિપ્રાય આપી દેવો એ ઠીક ન ગણાય. જે લોકો આ ઉપાયને જલદ અને સાચડભોથા જેવો ગણે છે તેઓએ જાણવું જોઈએ કે આ કરતાં તો બીજા ઘણા જલદ અને સાચડ-ભોથા જેવા પ્રયોગો બરફના થઈ રહ્યા છે. ને દરદીને અનહદ નુક-સાન પહોંચાડી રહ્યા છે.

ઘણા વર્ષો પહેલાં હું એક ઝિંચો હોદ્દો ભોગવનાર અમલદારની પત્નીના સંસર્ગમાં આવ્યો હતો. પોતાના બાળકો નાનપણથી જ

સુદૃઢ અને મજબૂત બાંધાના બને એ માટે આ બાઈ પ્રયત્નશીલ હતી. ખાવા પીવામાં કામળતા અને સવાદિયા વૃત્તિને તિલાંજલિ આપવામાં આવી હતી. અને કોઈ બાળક ને ફરિયાદ કરતું કે મને ઠંડી લાગે છે, મને ગરમી લાગે છે તો એને ઉત્તેજન ન આપતાં બાળકને એ સહન કરવાનું શીખવવામાં આવતું હતું. આ માતા દર વરસે જ્યારે પહેલ વહેલો બરફ પડતો ત્યારે પોતાના બાળકોને કહેતી : ‘જાઓ છોકરાઓ : પેલા તાજ બરફ ઉપર જે ઉઘાડે પગે ચાલવાની હિંમત દેખાડી બતાવશે એને હું ઈનામ આપીશ.’ આવા આવા પ્રયત્નો કરીને માતાએ પોતાના બાળકોમાં ખડતલપણના સંસ્કાર રેડ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે એ બાળકો મોટા થયા ત્યારે એમનો બાંધો ખૂબ મજબૂત અને સુદૃઢ થયો. ને એમની માતાએ શરૂઆતથી જ તેનામાં સુવાળાપણના સંસ્કાર પોષ્યા હોત તો આવું સુંદર પરિણામ કદી ન આવત. એ માતાને પોતાની ફરજનું જ્ઞાન હતું. એટલે જ પોતાના કાર્યનું જ્ઞાન પણ હતું. એટલે જ તે એમાં સફળતા મેળવી શકી.

તંદુરસ્ત માણસો બરફમાં ખુલ્લે પગે ચાલીને કેવો લાભ ઉઠાવી શકે છે એ આપણે જોયું. હવે રોગોમાં પણ આ પ્રયોગ કેટલો ફાયદાકારક નીવડે છે એ જોઈએ.

એક સ્ત્રીને ઠંડીને લઈને લાંબા સમયથી વિપાદિહા (Chilblain) નો રોગ હતો. એને લઈને પગ હાથ અને બીજા ભાગ ઉપર લાલ ફોડા સૂજી આવતા ને એમાંથી દારાં પડતાં. મેં તેને બરફમાં ચાલવાની સલાહ આપી. એ મુજબ તેણે શરદઋતુમાં પહેલો બરફ પડતાં જ તેના ઉપર ચાલવાની શરૂઆત કરી. સાથે બીજી પણ કેટલીક સારવાર ચાલુ રાખી. ને થોડા દિવસમાં જ તેની ફરિયાદ દૂર થઈ ગઈ.

થોડા વખત પહેલાં મારી પાસે સત્તર વર્ષની એક કુમારિકા

આવી ને દાંતના દુખાવાની ફરિયાદ કરી. મેં તેને કહ્યું કે તુરત વરસેલા બરફમાં જો તુ પાંચ મિનિટ હંમેશા ચાલવાનો મહાવરો રાખીશ તો તારા દાંતનો દુખાવો દૂર થશે. મારી સલાહ મુજબ તુરત જ તે બગીચામાં ગઈ. દસ મિનિટ સુધી તેણે ફરવાનું ચાલુ રાખ્યું ને એનો દુખાવો સાવ મટી ગયો !

બરફમાં ચાલવાની ક્રિયા શરીર પૂરેપૂરું ગરમ હોય ત્યારે જ કરવી. જ્યારે ઠંડી લાગતી હોય કે શરીરમાં ઘુન્નરી થતી હોય, ત્યારે આ ક્રિયા કરવાની નથી. આમ થાય ત્યારે પહેલાં ચાલવાની કે એવી બીજી કસરત વડે શરીરમાં સમધારણુ (Normal) ગરમી પેદા થઈ જાય પછી જ આ પ્રયોગ કરવો. જે લોકોના પગમાં ધા હોય, ધાતું હોય, ત્વચા ગરમી હોય, કે વિપાદિકાનો રોગ હોય ત્યારે તેને બીજા ઉપાયો વડે સારા ન થાય ત્યાં સુધી બરફમાં ચાલવું નહિ. ધા રૂઝાય જાય, પગનો પરસેવો વળવો બંધ થઈ જાય ને પગની તમામ ફરિયાદો દૂર થાય પછી જ બરફમાં ફરવાનું રાખવું.

પાણીમાં ચાલવાની ક્રિયા:—

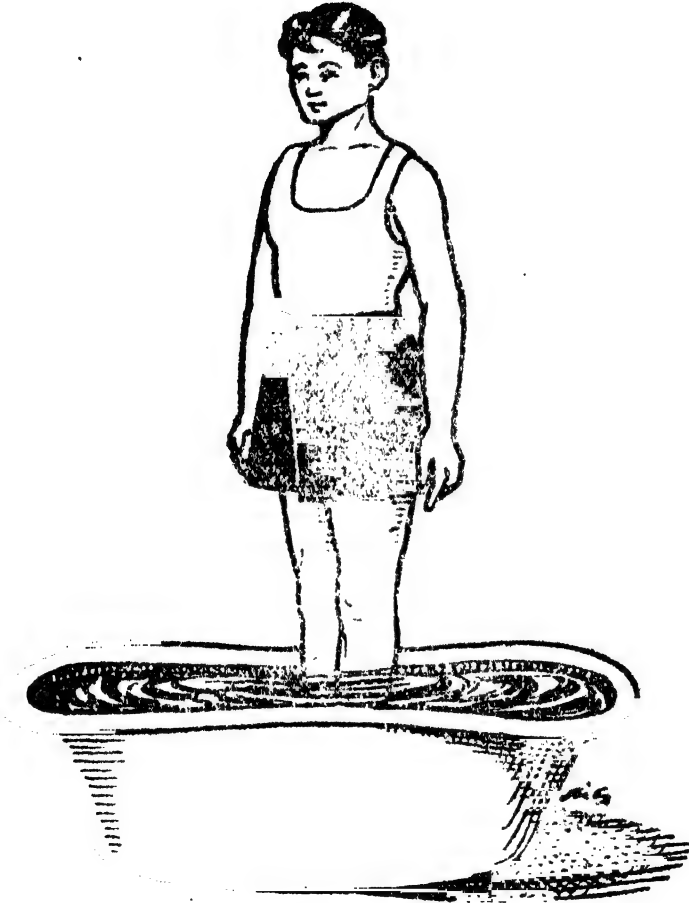
આ ક્રિયા દેખાવમાં સાવ સાદી છે. સૌને એમ લાગશે કે ઓહો ! આમાં તે શું છે ? પાણીમાં ચાલવાથી તે વળી શો ફાયદો થઈ જવાનો હતો ? પણ હું કહું છું કે બલે એમાં કંઈ ન હોય, એનાથી ધણો જ ફાયદો થાય છે, શરીરને સુદૃઢ બનાવવા માટે એ એક ઉત્તમ સાધન છે. પિંડી સુધી પાણીમાં પગ બોળીને ચાલવાની આ ક્રિયાથી નીચે મુજબ ફાયદાઓ થાય છે.

૧. તે આખા શરીર ઉપર સુંદર અસર કરે છે ને આખા તંત્રને મજબૂત બનાવે છે.

૨ તેની મૂત્રાશય ઉપર પણ સરલ પ્રતિક્રિયા થાય છે ને મૂત્રાશય તેમજ તેને લગતાં તમામ દરદો તથા પાચન અવયવોની બીજી ફરિયાદો દૂર થાય છે.

૩ એ જ રીતે એની પ્રતિક્રિયા છાતીના અવયવો ઉપર પણ સારી થાય છે, શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાને સરળ બનાવે છે, ને જઠરમાં જમા થયેલા ગેસને છૂટો કરે છે.

૪. આ ઉપરાંત માથાનો દુખાવો, માથાનો કઠો, અને તેને લગતા બીજાં દરદો ઉપર આ પ્રયોગ સફળતાપૂર્વક અજમાવી શકાય છે.



ચિત્ર ૧ હું : પાણીમાં ચાલવાની ક્રિયા

આ ક્રિયા ઘૂંટણસુધી ભરેલી પાણીની કુંડીમાં, હોજમાં કે છીંછરા પાણીવાળી નદીમાં, સહેલાઈથી થઈ શકે છે. પાણી પગના નળા સુધી પહોંચે તો વધુ સારુ ને ગોઠણ સુધી પહોંચતું હોય તો સૌથી ઉત્તમ.

આ કસરત શરૂઆતમાં એક મિનિટ કરવી ને પછી વધતા વધતા પાંચથી છ મિનિટ સુધી પહોંચવું. પાણી જેમ વધારે ઠંડું એમ વધારે સારું. આ ક્રિયા કરી લીધા પછી જરૂર કસરત કરવી જોઈએ. શિયાળામાં હુંફાળા ઓરડામાં ને ઉનાળામાં ખુલ્લી જગ્યામાં શરીર સંપૂર્ણ રીતે પોતાની સમધારણ (normal) ગરમી પાછી મેળવી લે ત્યાંસુધી એ કસરત કરવી. શિયાળામાં પાણીમાં બરફ પણ નાખી શકાય. નળાં માણસો શરૂઆતમાં ઠંડા પાણીને બદલે લહે ગરમ પાણી વાપરે પણ પછી ધીરે ધીરે એમાં ઠંડું પાણી ઉમેરતા જવું ને એમ કરતાં કરતાં ઢેવટની ક્રિયામાં સાવ ઠંડું પાણી જ વાપરવું.

હાથ પગને સુદૃઢ બનાવવાની ક્રિયા:—

હાથ અને પગને સુદૃઢ બનાવવા માટે નીચેની ક્રિયા ઘણી જ સરસ છે. ઘૂંટણ સુધી અથવા એથીયે થોડાં વધારે ઝાંડા પાણીમાં એક મિનિટ ઊભા રહેો. એ પછી તુરત બહાર નીકળી પગને કપડાંથી ઢાંકી દીધા પછી ખજા સુધીના બન્ને ખુલ્લા હાથને એટલો જ વખત પાણીમાં ઓળી રાખો, હાથ અને પગ બન્નેને એકી સાથે ઓળી રાખવાની સગવડ હોય તો વધારે સારું. એક મિનિટ આ પ્રમાણે ઓળી રાખ્યા પછી એને પાણીમાંથી બહાર કાઢી કારાં કપડાં લપેટી લેવાં. આનાથી શરીરના બન્ને છેડા—હાથ અને પગમાં નવાં લોહીનો સંચાર થશે. જેના હાથપગ ઠંડા રહેતા હોય, લોહીનું હલનચલન ઓછું રહેતું હોય, તથા હાથપગમાં વિપાદિકાનો રોગ થયો હોય એવા લોકોને હું પાણીમાં ખજા સુધી હાથ ઓળી રાખવાનો પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરું છું. પાણીમાંથી હાથ બહાર કાઢી લીધા પછી ને

કપડાં વીંટી લીધા પછી હાથના પંજા તુરત જ લૂછી નાખવાની વાત કોઈએ ભૂલવી નોંધ્યે નહિ.

આ પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં શરીરમાં સમધારણુ ગરમી હોવી નોંધ્યે. શરીરમાં કંપારી કે થરથરાટ જરા પણ હોવો નોંધ્યે નહિ. જેના પગ ઘૂંટી સુધી, ને હાથ કાણી સુધી ઠંડા રહેતા હોય તે પણ આ પ્રયોગ કરી શકે, માત્ર એથી ઉપરનો ભાગ પણ ઠંડા હોય તો આ પ્રયોગ કરવો નહિ.

ઘૂંટણનું કુવારા સ્નાન:—

શરીરને સુદૃઢ બનાવવાના સાધનોમાં આ એક છેલ્લું સાધન છે. આ સ્નાન કેવી રીતે લેવું તેની સમજણ આગળ આપવામાં આવી છે. પગની લોહી વિનાની નસોને આથી લોહી પૂરું પડે છે.

જો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર આ પ્રયોગ કરવો હોય તો કુવારા-સ્નાન નો સખંધ આપવું નોંધ્યે. આ માટે બરફવાળું પાણી તૈયાર કરવું. ને પછી ઠીક ઠીક જાંઘાઈએથી તે ઘૂંટણ ઉપર પડે એવી રીતે પાણીનું વાસણ ગોઠવવું.

આ પ્રયોગ પણ શરીરમાં સમધારણુ ગરમી હોય ત્યારે જ કરી શકાય. ટાઢથી શરીર ઘૂંજવું હોય તો આ પ્રયોગ કરી શકાય નહિ, પણ ધારે કે કોઈના પગ ઘૂંટી સુધી ઠંડા રહેતા હોય તો આ પ્રયોગ કરવામાં વાંધો નથી. ઘૂંટણ ઉપર આ કુવારા સ્નાન ત્રણ કે ચાર દિવસથી વધારે આપવું નોંધ્યે નહિ. માત્ર આ પ્રયોગની સાથે ખીજા કંટલાક પ્રયોગો ચાલતા હોય ત્યારે જ વધુ મુદત સુધી આપી શકાય. આ સ્નાન વધારે મુદત સુધી લેવાનું હોય તો એની સાથે શરીરના ઉપરના ભાગનું કુવારા સ્નાન અથવા તો ઉપર બતાવેલી હાથ બોળી રાખવાની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. આ ક્રિયાઓ ઉપરના પ્રયોગ સાથે વારાફરતી કરવી. ઘૂંટણનું કુવારાસ્નાન સવારે લીધું હોય તો હાથ બોળવાની ક્રિયા બપોરે કે સાંજના કરવી.

શરીરને સુદૃઢ બનાવવા માટે ઉપરના સાત પ્રયોગો પૂરતા છે. આ પ્રયોગો દરેક ઋતુમાં કરી શકાય છે. માત્ર શિયાળામાં પાણી લગાડવાની ક્રિયાનો સમય ટૂંકાવવો. તેમજ ત્યારપછીની કસરતનો સમય થોડો લંબાવવો. જે લોકો આવા પ્રયોગોથી ટેવાયેલા ન હોય તેમણે તેની શરૂઆત શિયાળામાં કરવી નહિ, જેમના શરીરમાં ઓછું લોહી હોય, જેઓ સામાન્ય ઠંડી પણ સહન કરી શકતા ન હોય અને જેમણે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં લાદી લાદીને તેને સાવ મુલાયમ અને વધારે પડતું કામળ બનાવી દીધું હોય તેમણે તો ખાસ આ સૂચના ધ્યાનમાં રાખવી. આ લોકો શિયાળામાં પ્રયોગ શરૂ કરે તો કંઈ ઝાઝું નુકસાન થાય એટલા માટે આ સલાહ આપતો નથી પણ નકમાં નકામાં તેઓ ભડકી ન મરે એટલા માટે આવા લોકોને શરૂઆતમાં જ જે જરાક અણગમતો અનુભવ થાય તો તુરત જ તેઓનો આ સુંદર ઉપાય સામે પૂર્વગ્રહ બંધાઈ જાય. એટલે એવા લોકોને હું ઉનાળામાં પ્રયોગ કરવાની સલાહ આપું છું.

આ સાતેય પ્રયોગો તંદુરસ્ત તેમજ માંદા માણસો જરાયે અચકાયા સિવાય કરી શકે છે. માત્ર તેઓએ બહુ જ સંભાળપૂર્વક એ કરવા જેઈએ. તેમજ મેં બતાવેલા નિયમોનું કડક રીતે પાલન કરવું જેઈએ. આ પ્રયોગ કર્યા પછી ખરાબ પરિણામો આવે તો વાંક એ પ્રયોગનો નહિ હોય પણ પ્રયોગ કરનારે જે કેટલીક ભૂલો કરી હશે તેનો હશે. કેટલાક ક્ષયના રોગીઓ ઉપર પણ મેં ઉપર જણાવેલા પ્રયોગોમાંથી નંબર ૧, ૨, ૩, અને ૬, સફળતાપૂર્વક અજમાવ્યા છે.

જે લોકોને મેં આ પુસ્તક અર્પણ કર્યું છે તે ગરીબ માણસોને આવા પ્રયોગોમાં રસ લેતા કરવાની જરૂર નથી. તેઓ તો એક યા બીજા પ્રકારે આ પ્રયોગો અજમાવતા જ હોય છે. કારણ એમની આર્થિક અવસ્થા અને ધંધો જ એમની પાસે આ પ્રયોગો બજાયે અજાણ્યે કરાવે જ છે, માત્ર તેઓ આ જ્ઞાનપૂર્વક કરે, અને જેઓ

એના કરતાં વધારે લાગ્યવાન ગણાય છે, એની ઇર્ષ્યા ન કરતાં આવા પ્રયોગોમાં શાંત અને અંતપૂર્વક મંડ્યા રહે, એમ થવું જરૂરી છે. આમ થશે તો અંતે તે જોશે કે પોતે જેને પોતાના કરતાં વધારે લાગ્યવાન ગણતા હતા, એ ખરું જોતાં તેમ નહતું. આ શ્રીમંત માણસો કરતાં મહેનત કરીને જીવનારા પોતે સાચી તંદુરસ્તીનું સુખ ભોગવી રહ્યાં છે.

આ પુસ્તક વાંચનારાઓમાં ફેટલાક એવા પણ હશે જેમણે અહીં અતાવેલા પ્રયોગો વિષે આજસુધીમાં કશું જ વાંચ્યું સાંભળ્યું ન હોય. એવા લોકોને હું વિનંતિ કરું છું કે તેઓ આ પ્રયોગોને ધુતકારી કાઢે એ પહેલાં એકવાર માત્ર એક જ વાર અજમાવી જુઓ. જો એમ કરતાં તેમને આ પ્રયોગો કંઈક અંશે પણ ફાયદાકારક લાગશે તો એથી મને આનંદ થશે. મેં કહ્યું તે સાચું પડ્યું એટલા માટે નહિ, પણ જે સાચું જ હતું તેની વધારે ને વધારે માણસોને ખબર પડે તે આવા લોકોપયોગી જ્ઞાનનો વધુ બહોળો ફેલાવો થાય એટલા માટે. માણસની જિંદગીમાં એની તંદુરસ્તી ઉપર રોગ રૂપી ઘણા વાવાઝોડાઓ ફાટી નીકળે છે. જે માણસે પોતાની તંદુરસ્તી રૂપી વૃક્ષના મૂળિયાં શરીરને પહેલેથી જ સુદૃઢ બનાવી ઊંડા ઉતારી દીધાં છે એ માણસ સુખી છે. એ જ માણસ રોગરૂપી વાવાઝોડાંની સામે હિંમતવાન થી અડગ બોબો રહેશે.

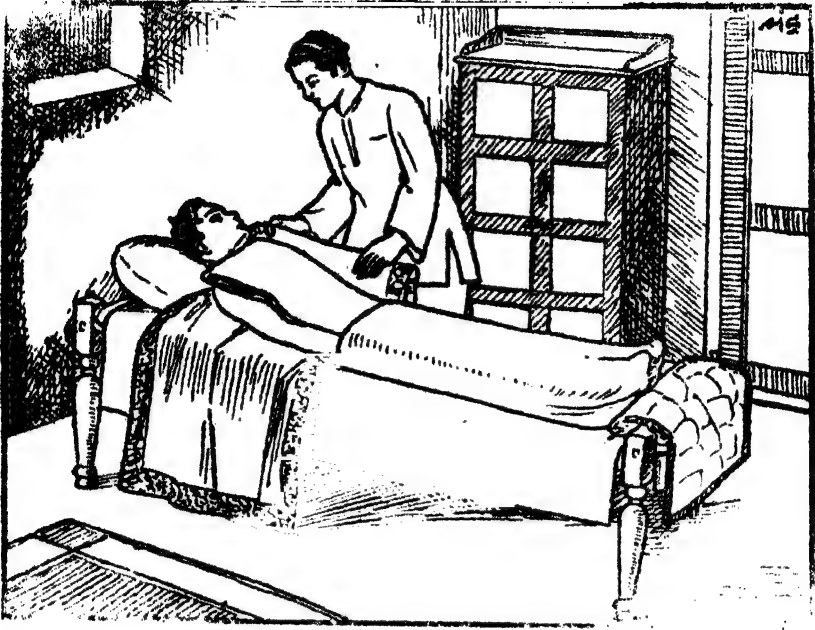
પ્રકરણ ૪થું : જલપ્રયોગો

[આ પુસ્તકમાં જતાવવામાં આવેલો કાર્ષપણ જલપ્રયોગ જે સંભાળપૂર્વક ન કરવામાં આવે તો દરદીને ઠંડી લાગી જવાનો સંભવ રહે છે. એટલે એ પ્રયોગ કરતી વખતે દરદીને હવા ન લાગી જાય એની દરેક પ્રકારે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. એ માટે સૌથી ઉત્તમ રીત એ છે કે જલપ્રયોગ માટેની તમામ તૈયારી કરી લીધા પછી જ્યારે એની શરૂઆત કરવી હોય ત્યારે એટલા વખત પૂરતાં તમામ ખારીખારણાં બંધ રાખી દેવાં. ને પછી દરદીને બધું ઓઢાડી કરીને તુરત જ ખોલી નાંખવાં. એ જ રીતે પોણા કલાકથી માંડીને એકાદ કલાક સુધીમાં જ્યારે એ ક્રિયા સમાપ્ત કરવાની હોય ત્યારે પાછાં ખારીખારણાં બંધ કરવાં, દરદી કપડાં પહેરીને કે બીજું જરૂરી ઓઢવાનું ઓઢીને તૈયાર થાય ત્યારે ઉઘાડી નાંખવાં. આમાં ગફલત કરવાથી દરદીને શરદી, સળેખમ, ન્યુમોનિયા કે એને લગતાં બીજાં દરદો થવા પૂરેપૂરો સંભવ છે. —અનુવાદક]

લીની ચાદરનો ઉપયોગ

૧ લીની ચાદરનું ઢાંકણ

એક મોટું (ચાર વારથી માંડીને વીસ વાર સુધીનું) જાડું, ખરબચડું સુતરાઉ કપડું લો. એને ખેવડું, ત્રેવડું, ચોવડું, હવડું, આઠવડું, કે દસવડું કરો. આવું થી પાડીને તૈયાર કરેલું કપડું, પગના



ચિત્ર રજુ : બીની ચાદરનું ઢાંકણ

તળિયાથી માંડીને ગરદન સુધીના શરીરના ભાગને બરાબર ઢાંકી શકે, ને પડખાત્રી બન્ને બાજુને બરાબર દાખી શકે, એટલું લાંબું પહોળું હોવું જોઈએ. ઓઢવાની સાધારણ ચાદર જેવડું રહે તો ચાલે. આ રીતે તૈયાર થયેલા કપડાંને ઠંડા પાણીમાં બોજો. (શિયાળો હોય તો ગરમ પાણીમાં.) ને પછી એને પાણીનાં ટીપાં બહુ ન પડે એટલું નિચોવી પથારીમાં સતેલા દરદી ઉપર ઢાંકી દો. એ પછી તેના ઉપર ગરમ કામજો, ધાબજો અથવા જાડો ચોક્કાળ ખેવડો કરીને ઓઢાડી દો. સૌથી છેલ્લે ગોદકું, રગઈ કે પીંછાની રગઈ જેવાં હૂંફે આપનારાં બીજાં ઓઢવાનાં પણ ઓઢાડો. દરદીના ગળા પાસેથી હવા દાખલ થઈ તેના શરીરને ન લાગી જાય એટલા માટે તેના ગળા ફરતો સુતરાઉ આચ્છાદનવાળો ગળપટ્ટો બરાબર લપેટી લો.

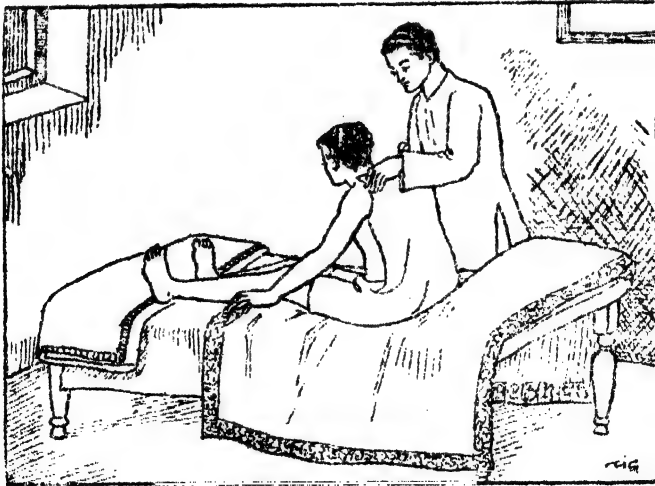
આ બધું બહુ જ કુશળતાથી, શીઘ્રતાથી અને સરળતાથી પતાવી દેવું જોઈએ. નહિ તો દરદીને શરદી લાગી જવાનો સંભવ છે.

આ જાતનું બીની ચાદરનું ઢાંકણ ૪૫ મિનિટથી માંડીને એક કલાક સુધી ઢાંકી રાખવું. જો એ કરતાં પણ વધારે વખત સુધી આ ઢાંકણ ઢાંકી રાખવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તો કપડાંને ફરીને બીજા નવા પાણીમાં ઘોળવું, ને એનો ઉપયોગ કરવો.

ખતાવવામાં આવેલો સમય પૂરો થાય કે તરત જ દરદીએ કપડાં પહેરી કસરત કરવા માંડવી. (ચાલવાની કે એવી બીજી કોઈ પણ) જો દરદી નબળા બાંધાનો હોય કે અશક્ત હોય તો તેણે કસરત ન કરતાં કપડાં પહેરીને થોડો વખત પથારીમાં સ્થિર રહેવું.

આ પ્રયોગથી ખાસ કરીને જઠર તેમજ આંતરડામાં સંચિત થયેલો વાયુ છૂટો થાય છે.

આ તેમજ નીચે ખતાવવામાં આવેલા પ્રયોગો શરીર ગરમ હોય ત્યારે જ કરવા.



ચિત્ર ૩ બું : બીની ચાદર પર શયન

૨ ભીની ચાદર પર રાયન

ભીની ચાદરના ઢાંકણની કિયાને જ મળતી કિયા ભીની ચાદર પર સૂવાની છે.

પહેલાંની પેઠે જ આ પ્રયોગ પથારીમાં કરવાનો છે. એટલે પથારી ન ભીંજાય એટલા માટે તેના ઉપર એક જાડું અને થડ-વણાટવાળું ગુણિયું અથવા મીણિયું પાથરી દો. એ પછી એક ગરમ ધાબળો મૂકો. ત્યારપછી આગલા પ્રયોગમાં બતાવવામાં આવ્યું છે તેવી જ રીતે જાડું કપડું લઈ તેને બેવડું, ચોવડું કે આઠવડું કરી પાણીમાં બોળી નિચોવીને કામળા ઉપર પાથરી દો. આ વખતે કપડું માત્ર ગરદનથી માંડીને ફેડનો છેલ્લો ભાગ એટલે કે આખી પીઠ ઢાંકાય એવડું લાંબું હોવું જોઈએ. દરદીને એ કપડાં પર બરાબર ચત્તો સૂવાડીને પછી પેટો લપડતો ધાબળો બન્ને બાજુથી એવી રીતે લપેટી દો કે હવા ક્યાંયથી પ્રવેશી શકે નહિ. પછી આગલા પ્રયોગમાં બતાવવામાં આવ્યું છે એ મુજબ બીજા કામળા, રમઈ વગેરે ઓઢાડી દો. આ પ્રયોગ પણ પોણા કલાકથી એક કલાક સુધી કરી શકાય છે. એથી વધુ વખત કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તો ભીની ચાદર ખદલીને બીજી મૂકો. અથવા એ જ ચાદર ઘોયા પછી બીજા ઠંડા પાણીમાં બોળીને તેનો ફરી ઉપયોગ કરો. કારણ કે આમાં શરીર ઉપર અસર કરનાર તત્ત્વ તો ઠંડું પાણી છે. બાકી બધા નિયમોનું પાલન અગાઉના પ્રયોગમાં બતાવ્યા મુજબ જ કરવું.

આ પ્રયોગ ખાસ કરીને કરોડરજીનું તથા પીઠના હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. પીઠમાં દરદ થતું હોય અથવા ફેડના સાંધા ઝલાર્થ ગયા હોય, કટિવાત થયો હોય તેમાં બહુ જ ફાયદો કરે છે. એક જ દિવસમાં ઉપરાઉપરી બે વખત આ પ્રયોગ કરવાથી ફેડનું દરદ ઓછું થઈ ગયું હોય અથવા સમૂળગું દૂર થયું હોય એવા હું પણ દાખલાઓ જાણું છું.

પેટમાં તેમજ લોહીમાં કચરાનો જમાવ થઈ ગયો હોય તો એના ઉપર પણ આ પ્રયોગ ખૂબ સુંદર અસર કરે છે. આ પ્રયોગ કયા દરદી ઉપર કેટલો કરવો અને કેટલા વખત સુધી કરવો એ બધું આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં આપવામાં આવ્યું છે.

૩ એકી સાથે બીની ચાદર ઉપર શયન અને ઢાંકણ

આ પ્રયોગો એક પછી એક કરી શકાય અથવા બન્ને ભેગા પણ કરી શકાય. ભેગા પ્રયોગને આપણે બીની ચાદરનું બંધન એ નામથી ઓળખીયું. આ માટે સારામાં સારી રીત નીચે મુજબ છે.

દરદીની પથારી ઉપર પહેલાં એક મોટું શણનું કપડું પાથરી દો. પછી એ કે ત્રણ કામળા. ને ત્યાર પછી અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે બીની ચાદર તૈયાર કરી પાણીમાં બોળા નિચોવીને આ કામળાઓ ઉપર પાથરી દો. ને એના ઉપર દરદીને નવસ્ત્રો સૂવાડી દો. ને બીજા જ પળે તેને બીની ચાદર ગળાથી તે પગના તળિયા સુધી બરાબર લપેટી દો. એ પછી તરત જ બન્ને બાજુ લટકતા ગરમ ધાતળા અથવા કામળાના ઢેડાઓ પણ એવી રીતે જ લપેટી દો. છેલ્લે છેલ્લે પેલું ગુણિયું પણ લપેટી દો. બસ, એ પછી તેના ઉપર રજઈ કે ગોદડું ઓઢાડી દો.

દરદીને બીની ચાદરનો સ્પર્શ થતાં એક ક્ષણ ચમક આવશે પણ થોડીવારમાં જ એને અસાધારણ હૂંફ અને આરામ મળશે.

આ પ્રયોગ પણ ઓછામાં ઓછો પોણા કલાકથી માંડીને વધુમાં વધુ એક કલાક સુધી કરવો.

સરીર તાવથી ધબનું હોય, લોહીમાં ને આંતરડાંમાં પુષ્કળ કચરાનો જમાવ થયો હોય, પેટમાં વાયુ હોય, અથવા (Hypochondriasis) અને બીજાં દરદોમાં બીની ચાદરનું બંધન બહુ જ ફાયદો કરે છે.

૪ પેટ ઉપર લીના ટુવાલ (Compress.)

આ પ્રયોગ વખતે દરદીને પથારીમાં ચત્તો સુવાડવો. પછી મડા કપડાને એક મોટો ટૂંકડો લઈ ચારથી છ કે આઠવડો કરી પાણીમાં બોળી નિચોવી અગાઉ જણાવ્યા મુજબ તૈયાર કરવો. ને જઠરના ભાગથી માંડીને છેક પેડુ સુધીના તમામ ભાગ ઉપર એ મૂકવો. એના ઉપર એકાદ ડાઝું કપડું મૂકીને પછી ગરમ કપડું ઢાંકી દેવું ને એ પછી દરદીએ પહેરેલા પહેરણુ કે ખમીસની ચાળ ઢાંકવી. દરદીને માફક આવે એવાં બીજાં સુતરાઉ અને ગરમ ઓઢવાનાં ઓઢાડવાં.

આ પ્રયોગ પોણા કલાકથી બે કલાક સુધી કરી શકાય. કલાકથી વધારે કરવો હોય તો દર કલાકે પાટો બદલી નવો પાટો મૂકવો.

આ પ્રયોગ અજીર્ણ ઉપર, અપચા ઉપર, આંતરડાંમાં જખમી ગયેલા મળ ઉપર ખૂબ કામ આપે છે. એ ઉપરાંત હૃદય તેમજ છાતીના ભાગમાંથી લોહી બીજે લઈ જવાની જરૂર પડે ત્યારે પણ એ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ધણી વખત લોકો જુદી જુદી વનસ્પતિનાં-લીંબડો, આવળ, વગેરેના ઉકાળા અથવા અમુક પ્રકારના એસીડ કે આલ્કા-હોલનું પાણી (vinegar) પણ વાપરે છે. આનો ઉપયોગ કરવો હોય તો એને સાદા પાણીમાં મિશ્રણ કરીને વાપરવું. જેથી કરીને એવા કિંમતી પાણી કે ઉકાળાનો નકામો વ્યય ન થાય.

મને ધણીવાર પૂછવામાં આવ્યું છે કે બરફ મૂકવાના સંબંધમાં તમારો શો મત છે. આનો જવાબ હું ટૂંકમાં આપીશ.

દુશ્મનનો સામનો બે રીતે થઈ શકે. એક તો ચુસ્સાથી લાલ-ચોળ થઈને બ્રૂકુટિ ચડાવીને, ને બીજી પોતાની શક્તિમાં પૂરેપૂરો વિશ્વાસ છે એવી શ્રદ્ધાથી મેં ઉપર સ્વસ્થતા લાવીને. સામાન્ય રીતે દુશ્મનને મહાત કરવા માટે પહેલી કરતાં બીજી રીત જ વધુ અસર-કારક છે. રોગ ઉપર બરફ અને પાણીના પ્રયોગને હું આ રીતો

સાથે જ સરખાવું છું શરીરના કાર્મપણુ ભાગ ઉપર અને તેમાંયે આંખ, કાન, અને મસ્તક જેવા વધારે ઉમદા ભાગ ઉપર ખરફ મૂકવાના કાર્યને હું સૌથી જલદ, અને જડસા જેવો ઉપાય ગણું છું, આવા ઉપાય કુદરતને એના કાર્યમાં મદદ કરતા નથી. પણ તેઓ કુદરત ઉપર પોતાનો અળપ્રયોગ ચલાવે છે, આનાં માઠાં પરિણામ આવવાં જ જોઈએ. ખરફ-પરિધાન કે ખરફની કાથળીઓના ઉપચારને મેં મારા ચિકિત્સાલક્ષમાં હંમેશને માટે ખાતલ જ ગણ્યાં છે. આની પ્રતિક્રિયાઓ કેટલી ભયંકર થાય તેની કલ્પના કરી લેવી. શરીરની અંદર તો ધીખતો અગ્નિ ધખી રહ્યો છે તે બહાર ખરફનો પહાડ, આ ખન્નેની વચ્ચે ગિયારા દરદીની નાગ્યુક અને નમળી કાયા ! એ તો તરફડિયાં જમારે ને ! અતિશય ઠંડી અને અતિશય ગરમીની તેના શરીર ઉપર માઠી અસર જ થાય, આવા પ્રયોગને મેં હમેશાં ચિંતાની નજરે જોયો છે, ને પાછળથી મારી એ ચિંતા લગભગ ઘણાખરા દાખલાઓમાં ખરી પડી છે.

એક માણસના દુઃખતા પગ ઉપર રાત દિવસ સતત ચોવીસે કલાક સુધી ખરફ મૂકી રાખવામાં આવતો હતો. આમ એક વરસ સુધી ચાલ્યું. પણ તેનો પગ સારો ન થયો. ઊલટાનું તેના શરીરની કુદરતી ગરમી પણ ઓસરતી ગઈ, ને પરિણામે નુકસાન થયું.

પણ કાર્મ વળી દલીલ કરશે કે ઘણાને તો આ પ્રકારની સારવારથી સારું થઈ જાય છે. હા કેષ કાર્મ દાખલામાં એ વાત સાચી પડે છે ખરી. પણ એનું કારણ એ છે કે દરદ એના ઉપર જ થતા અત્રપ્રયોગમાં કેટલીક વખત દયાઈ જાય છે. પણ મોટા ભાગના દાખલાઓમાં તો નુકસાન જ થતું હોય છે. આવી જાતના ઊંટવૈદ્યથી જેમને જેમને નુકસાન થયું હોય એવા અસંખ્ય દરદીઓ આવે છે ને કાર્મ પોતાની જેવાની તો કાર્મ સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થવાની ફરિયાદ કરે છે. કાર્મ સાંધા ઝડાઈ જવાના તો કાર્મ માથામાં ચરકા આવવાની

ને એને મળતી બીજી જાતજાતની ફરિયાદ કરે છે. હું તેમને પૂછું છું કે આમ શાથી થયું ? તો લગભગ દરેક દરદી એક સરખો જ જવાબ આપે છે. “ એ બરફની કાથળીનું પરિણામ છે. ” હું વર્ષોથી આ ફરિયાદ સાંભળતો આવ્યો છું ને મારી ખાત્રી થઈ ગઈ છે કે ઘણાને તો એના મૃત્યુના છેલ્લા દિવસ સુધી આવી ફરિયાદ કરવાની રહેશે. બરફ વાપરવાનો એટલો બધો ખોટો રિવાજ આપણે ત્યાં પડી ગયો છે.

હું ફરીફરીને બારપૂર્વક કહું છું કે બરફનો સીધો ઉપયોગ કરવાનો હું સખતમાં સખત વિરોધી છું. એને બદલે સાચી રીતે જલપ્રયોગ કરવાથી શરીરની અંદરનો પ્રખરમાં પ્રખર તાપ પણ ઓછો થઈ જશે. અગ્નિને ઓલવી નાખવા માટે બરફના પાટા મૂકવાની જરૂર નથી પણ પાણી રેડવાની જરૂર છે. આ સાદી વાત કાઠપણ માણસ સમજી શકશે.

એક બીજી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. એને તે એ છે કે પહેલાં જેટલી બરફની કાથળીઓ વપરાતી એટલા બધા પાણીના પાટા (packages) મૂકવાની જરૂર નથી. દાખલા તરીકે માથામાં સોજો થયો હોય અને ત્યાં લોહી ધસતું જતું હોય એને તેમ કરતું અટકાવવા માટે કે એ પ્રદેશની ગરમી ઓછી કરવા માટે ત્યાં બરફની કાથળીઓ કે પાટાઓ મૂકવાની જરૂર નથી. એવા સો સો પાટા કે બરફની કાથળીઓ પણ એ કાર્ય કરી શકશે નહિ. માથાનો સોજો દૂર કરવા તથા ત્યાં ધસી જતું લોહી અટકાવવા માટે મારે લોહીને બીજે સ્થળે લઈ જવું જોઈએ. એટલે તે દુખતા ભાગ ઉપર જ જલપ્રયોગ કરીને ન અટકતાં મારે તો આખા શરીર ઉપર એનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. તો જ શરીરમાં લોહીનું અભિસરણ એક સરખું થાય. આ માટે શરૂઆત હું પગથી કરીશ. પહેલાં દરદીના પગ ઉપર પાણીનો પ્રયોગ કરીશ. અને ત્યાંથી વધતો વધતો આખરે તેને આખા શરીરે લગાડવા સુધીની ક્રિયા હું ધીરે ધીરે કરતો જઈશ.

અરફનો આટલો વિરોધ કર્યા પછી એની એક તરફેણ પણ કરું છું. ઉનાળામાં ન્યારે પાણી તપી જતું હોય ત્યારે એમાં અરફ નાખીને વધારે ઠંડું કરી શકાય છે. એ અરફનો સારામાં સારો ઉપયોગ છે. મારો વિરોધ તો અરફના સીધા પ્રયોગની સામે છે. પાણીમાં ઓગાળીને એને જરૂર પૂરતું ઠંડું કરવાના એના ઉપયોગની સામે મારે જરાય વાંધો નથી. એવો ઉપયોગ તો હું પણ કરું છું.

આ ઉપરાંત એક સવાલ બીજો પણ પૂછવામાં આવે છે, અને તે એ છે કે દરદ સારાં કરવા માટે કેટલીક જગાએ દરદીનું લોહી કાઢવામાં આવે છે અથવા ચામડી ઉતરડવામાં આવે છે કે કાષ્ટ જગાએ કામ દેવામાં આવે એ જરૂરી છે ખરું ?

આનો જવાબ હું ટૂંકામાં પણ સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવું. ચાલીસ કે પચાસ વરસ પહેલાં આ રિવાજ ખૂબ જ પ્રચલિત હતો. એ વખતે એવી કાષ્ટપણ સ્ત્રી નહતી જેનું બે, ત્રણ કે ચાર વખત લોહી ન કાઢવામાં આવ્યું હોય. આ લોહી કાઢવા ઉપરાંત ચામડો ઉતરડવાનો, બાલિ ચઢાવવાનો તે એવા બીજા કુરિવાજ એ વખતે પ્રચલિત હતા. પણ આજે કાષ્ટ એમાં માનતું નથી. એ બધી અશાસ્ત્રીય જંગલી પદ્ધતિઓને વહેમ અને અંધશ્રદ્ધાના પ્રતીક જ ગણવા જોઈએ. એથી માનવજાતિને જરાય ફાયદો થયો નથી, નુકસાન પારાવાર થયું છે. એને બદલે ઈશ્વરે આપણને જે બુદ્ધિગમ્ય સરળ અને અસરકારક ચિકિત્સા-પદ્ધતિ આપી છે એનો જ ઉપયોગ શા માટે ન કરીએ ? એમાં જ આપણું શ્રેય છે.



પ્રકરણ પમું : વિવિધ જાતનાં સ્નાન

૧ પાદસ્નાન

પાદસ્નાન ઠંડા અથવા ગરમ બન્ને પ્રકારનાં પાણીમાં લઈ શકાય છે.

ક ઠંડા પાણીનું પાદસ્નાન

ઠંડા પાણીના ટબમાં, નદીના ઝાંડા ખાડામાં કે ટૂંડીમાં પિંડી સુધી પગ ભોળાયેલો રહે એ રીતે એકથી ત્રણ મિનિટ સુધી ઝબકા રહે, એથી વધારે ઝાંડું પાણી હોય તોયે ચાલે.

કોઈપણ જાતના રોગમાં આ જાતના પાદસ્નાનનો પ્રયોગ કરવાથી મગજ અને છાતીમાં ચડી ગયેલું લોહી ઝડપથી નીચે ઊતરી આવે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રયોગ પાણીના બીજા કેટલાક પ્રયોજાની સાથે જ લેવાય છે. કોઈ કોઈ વાર દરદી બ્યારે ખુબ જ નબળો હોય અને તેને સંપૂર્ણ અથવા અર્ધસ્નાન આપી શકાય તેવી સ્થિતિ ન હોય ત્યારે આ સ્નાન આપવામાં આવે છે.

તંદુરસ્ત માણસો જે આ પ્રકારનું સ્નાન લે તો એથી એને તાજગી, સ્ફૂર્તિ, અને બળ મળે છે. ગામઠાનાં લોકો આખો દિવસ ઉનાળામાં ખૂબ કામ કરીને થાકી ગયા હોય ને છતાંયે કેટલીકવાર તેમને રાત્રે ઊંઘ ન આવતી હોય તેને માટે આ સ્નાન લેવાની બલામણુ

કરીએ છીએ. આ સ્નાનથી બધા જ થાક દૂર થઈ ને ધસપસાટ બાંધ આવી જશે.

જ્વર ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન

આ સ્નાન પણ જુદી જુદી રીતે લઈ શકાય છે. ૮૮° થી ૯૦° (ફેરનહેટ)ના ગરમ પાણીમાં મૂકી ભરીને મીઠું અને એ મૂકી ભરીને લાકડાંની રાખ (wood-ashes) નાખો. પછી એમાં આરથી પંદર મિનિટ સુધી પગ બોળી રાખો. કાર્મવાર ખાસ વરધી આપી હોય તો હું ૧૦૦° ગરમ પાણીનું સ્નાન પણ આપું છું. પણ આવા પ્રકારનું સ્નાન આખ્યા પછી અંતમાં અરધી મિનિટનું ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપવાનું કદી ભૂલવું નહિ.

નખખાઈ, સુકલકડીપણું, અથવા તો શરીરમાં જોઈતી ગરમી તેમજ લોહીનો અભાવ, આ બધા કારણે બ્યારે ઠંડા પાણીનાં સ્નાન આપી શકાય તેવી સ્થિતિ ન હોય, ત્યારે આ સ્નાનનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. ફેટલીકવાર ઠંડા પાણીના ઉપચાર કર્યા છતાં શરીરમાં ગરમાવો પેદા થતો ન હોય ત્યારે પણ આ સ્નાન આપી શકાય.

આ સ્નાન નાનાં બાળકો, ઊંઝો, વૃદ્ધો, માંદાઓ, અને નખખાં-ઝોને બહુ જ માફક આવી જાય છે. રક્તાભિસરણમાં કોઈપણ જાતની ગરબડ બીબી થઈ હોય, અથવા શરીરના કોઈપણ ભાગમાં કચરાનો જમાવ થયો હોય, માથામાં કે ડોકમાં દુખાવાની ફરિયાદ હોય ત્યાં આ સ્નાન ખૂબ જ ફાયદો કરે છે.

આ પ્રયોગથી ઉપરનું લોહી બિતરીને જલદી જલદી પગમાં આવે છે, ને દરદીને શાંતિ આપે છે. માત્ર જેમને ત્વચાગરમી હોય (જેમના પગમાંથી પરસેવો નીતરતો હોય) એવાને આ સ્નાનની બલામણુ કરતો નથી.

આપણા ગામડિયા લોકોને આ સ્નાન ગમે છે અને અત્યારે એનો ઠેર ઠેર ઉપયોગ થાય છે એ જ તેની અસરકારકતા પૂરવાર કરે છે.

ખીજું ગરમ ઊકળતા પાણીમાં હે-ફલાવર (Hay-flower) નાખીને પાદસ્નાન આપવાથી અમુક રોગો ઉપર સારી અસર થાય છે.

એક તપેલામાં ત્રણથી પાંચ મૂડી હે-ફલાવર નાખો. ને એની ઉપર ઊકળતું પાણી રેડો ને પછી તપેલાં ઉપર છીછું ઢાંકી દો. આ પાણી ઠરીને ૮૮° થી ૯૦° (એફ.) પહોંચે ત્યારે એને ઉપયોગમાં લો.

હે-ફલાવરને પાણીમાં રાખ્યું હોય કે ઉકાળીને ગળા લીધું હોય એમાં ફરક પડતો નથી, ઘણા લોકો એમને એમ તેનો ઉપચાર કરે છે.

આ જાતનું પાદસ્નાન શરીરના ક્યારાને ઓગાળે છે, ખાલી કરે છે ને છેવટ તેના અવયવને મજબૂત બનાવે છે. રોગિયલ પગ ઉપર એ સાકું કામ આપે છે. પગમાં ત્વચાગરમી હોય (પરસેવો વળતો હોય) ધારાં પડ્યાં હોય, પગ પાક્યો હોય, પડી જવાથી, કે ધા લાગવાથી લોહી નીકળતું હોય, કાપો પડ્યો હોય કે દીમચું જામી ગયું હોય, સાંધા ઝલ્યાઈ ગયા હોય, સોજો ચડ્યો હોય, અંગૂઠા ઉપર લોહી જામી ગયું હોય; કે એ ભાગ સડીને કાઢાઈ મર્યો હોય, સાંકડા જોડા પહેરવાથી ઈજા થઈ હોય ટૂંકામાં ટ્રાન્સપિલ્ જાતની ઈજા, સોજો, ગડગૂમડ, ખસ, ફેફલા ને એવું જે કંઈ થયું હોય તેના ઉપર આ સ્નાન સારી અસર કરે છે.

એક માણસ પગમાં સંધિવાથી પીડાતો હતો પણ તેને આ પ્રકારનું ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન આપવાથી તથા સાથે સાથે અમુક પ્રકારના ઉકાળામાં બોળેલો પાટો બાંધવાથી એક કલાકમાં જ તેનું દરદ કમતી થઈ ગયું અને પીડા ઓછી થઈ ગઈ.

ઝોટના પરાળની (oat-straw) પાદસ્નાનની અસર ઉપરના સ્નાનની અસરને જ મળતી આવે છે.

એક કીટલીમાં પાણી ભરી તેમાં ઝોટ-સ્ટ્રો નાખી તેને અરધા કલાક સુધી ઉકાળવું, અને એ ઉકાળાનું પાણી 44° થી 60° (એફ.) ડિગ્રી રહે એટલે વીસથી ત્રીસ મિનિટ સુધી એનું પાદસ્નાન આપી શકાય. આ સ્નાન પણ ઉપર જણાવેલી પગની તમામ ફરિયાદોમાં આપી શકાય. ગાંઠ બંધાઈ ગઈ હોય, સંધિવા થયો હોય, અંગ ઝંઘાઈ ગયું હોય, મડગૂમડ, ધારાં, પગ પાક્યો હોય, પગમાં પરું બરાણું હોય, સોજો થયો હોય કે એવા કોઈપણ જાતના રોગ ઉપર આ સ્નાન અસરકારક નીવડે છે.

એક માણસને પગમાં વાગી ગયું હતું. ને એથી અંગૂઠો ખૂબ સૂજી ગયો હતો. ને એમાંથી પાક થઈ લોહી વિષમય બનતું હતું. એ માણસે હમેશાં ત્રણ વખત ઝોટ-સ્ટ્રોનાં પાણીનું પાદસ્નાન લેવાથી અને વિષનાશક ઉકાળામાં બોળેલા કપડાના ઘૂંટી સુધી પાટા બાંધવાથી એનો રોગ ચાર દિવસમાં મટી ગયો હતો.

એક બીજા માણસનો અંગૂઠો છંદાઈને લોહી મરી ગયું હતું. અંદરના દુઃખાવાને કારણે એ સૂજી ગયો હતો ને એનો રંગ ઘેરો આસમાની બની ગયો હતો. પણ પાદસ્નાન તેમજ પગના પેંક લેવાથી થોડા વખતમાં એને સારું થઈ ગયું.

ધણા કિરસાઓમાં હું પૂર્ણ ગરમ સ્નાનની પેટે જ આ પાદસ્નાન દિવસમાં ત્રણ વખત આપું છું ને છેલ્લું સ્નાન તો ઠંડા પાણીનું જ આપું છું.

આ મીઠું અને રાખનું મિશ્રણ નાંખેલા ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન આપ્યા પછી ઠંડા પાણીનું છેલ્લું પાદસ્નાન કદી આપવું નહિ. પહેલાં ગરમ પાણીનું સ્નાન અને અંતે ઠંડા પાણીનું એ સામાન્ય નિયમ

માત્ર ઉપર ખતાવેલ બાબત એક અપવાદ રૂપ ગણી શકાય. કારણ આ સ્નાનનો હેતુ લોહીને વધારે ઝડપથી નીચે લાવવાનો છે. પણ આ ક્રિયા પછી અંતમાં જો કોઈપણ માણસ ઠંડા પાણીનું પાદસ્નાન લેશે તો એથી લોહી વળી ઉપર ચાલ્યું જશે આથી આપણે જે અસર પેદા કરવા માગતા હશું તે ન થતાં ઊલટી જ થશે; એટલે મીઠું અને રાખના મિશ્રણવાળા ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન લીધા પછી અંતમાં ઠંડાપાણીનું પાદસ્નાન કદી લેવું નહિ.

આ ઉપરાંત પણ-સગવડ હોય તો એક બીજું સ્નાન લેવાની હું બલામણુ કરું છું. ઘઉં કે જવના ગરમાગરમ લુગદી બનાવી તેને એક ડોલમાં ભરવી. તે પછી તે સહી શકાય એટલું ગરમ રહે ત્યારે તેમાં પિંડી સુધી પગ ખોસી દો. આ વસ્તુ બહુ જ વિચિત્ર લાગશે પણ મેં તેનો ઘણીવાર સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કર્યો છે. જેના માંધા ઝલાઈ ગયા હોય તેને આ પ્રયોગ સારે ફાયદો કરશે.

જે લોકોને શિરાઅન્યિતો (varixes) રોગ થયો હોય તેણે આ સ્નાન ૮૮° (એફ) થી વધારે ગરમ પાણીનું તેમજ ઘૂંટીથી ઉપરના ભાગમાં કદી લેવું નહિ.

કોઈપણ વસ્તુ નાખ્યા વગર એકલા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ પાદસ્નાનમાં કરવાની હું કદી બલામણુ કરતો નથી.

૨ અર્ધસ્નાન

અર્ધસ્નાનનો પ્રયોગ એ પાદસ્નાન અને પૂર્ણસ્નાનની વચ્ચેનો પ્રયોગ છે. એમાં એમાં જો એ સ્નાન લેવાનું હોય તો પાણી વધારેમાં વધારે જરૂર સુધી પહોંચે. પણ એટલું પાણી ભાગ્યે જ લેવાનું હોય છે. મુખ્યત્વે એ ત્રણ રીતે લઈ શકાય.

૧ પિંડી અથવા ઘૂંટણ કરતાંયે વધારે ઊંડા પાણીમાં ઊભા રહેવાથી.

૨ જેથી કરીને સાથળ પાણીમાં ડૂબી રહે એ રીતે તેમાં ઘૂંટણભેર વાંકા વળીને બેસવાથી.

૩ નાભિ સુધી પાણી પહોંચે એ રીતે તેમાં બેસવાથી.



ચિત્ર ૪ થું : અર્ધસ્નાન

આ ત્રણમાં છેલ્લા સ્નાનને જ સાચી રીતે અર્ધસ્નાન કહી શકાય. આ ત્રણે પ્રકારના સ્નાન જે હમેશાં ઠંડા પાણીનાં જ લેવાનાં હોય છે. તે શરીરને સુદૃઢ બનાવવાનાં પ્રથમ પંક્તિનાં સાધનો છે. એથી તે નબળાં માણસોને, તેમજ તંદુરસ્ત માણસોને બધાંને અનુકૂળ થઈ પડે છે. નબળાં થોડા સમયનાં બને છે, ને જે લોકો તંદુરસ્ત છે એ વધારે તંદુરસ્ત અને બળવાન બને છે.

રોગોની આખતમાં આ સ્નાન લેવાની જ્યારે ખાસ અને સ્પષ્ટ રીતે ભલામણ કરવામાં આવી હોય ત્યારે જ લેવું. એની સાથે અખતરા કરવા નહિ. કારણ એથી ઘણી વાર નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જ્યારે જ્યારે આ સ્નાન લેવાનું હોય ત્યારે પાણીના બીજા પ્રયોગોની સાથે જ લેવું. અને તે અરધી મિનિટથી ત્રણ મિનિટ સુધી લેવું. એથી વધારે કદી લેવું. નહિ. તંદુરસ્ત માણસોએ પણ આ નિયમો પાળવાના છે.

મેં ઉપર જણાવેલા સ્નાનમાંથી નં. ૧ અને નં. ૨ સ્નાન જે લોકોનાં શરીર એક યા બીજા કારણે સાવ નંખાઈ ગયા હતાં તેમને સફળતાપૂર્વક આપ્યાં છે. આવા માણસોમાં કેટલાક એવા હતા કે જે લોકો પૂર્ણ-સ્નાનનું દયાથી સહન કરી શકતા નહિ. એવા લોકોની ચિકિત્સા કરતાં કરતાં જ મને આ અર્ધસ્નાન આપવાનું સૂચ્યું હતું. એમની સ્થિતિ એટલી બધી નબળી હતી કે તેઓ પૂર્ણસ્નાન અને બીજા જલોપચાર સહન કરી શકે એ પહેલાં તેમને દિવસો અને અઠવાડિયાં સુધી આ અર્ધસ્નાન આપવું પડતું હતું.

આ બંને પ્રયોગોની સાથે સાથે ખલા સુધી હાથ પાણીમાં ઓળવાની ક્રિયા (જુઓ શરીરને ખડતલ કેમ બનાવવું) પણ સંબંધ ધરાવે છે. જેમના પગ ઠંડા રહેતા હોય તેમને ઠંડા પાણીમાં ખલા સુધી હાથ ઓળવાની ક્રિયા ઉપરાંત આ સ્નાનો આપવાનું પણ સૂચ્યું છે.

નં. ૩ જે સાચા અર્થમાં અર્ધસ્નાન છે. તંદુરસ્ત માણસોને આ સ્નાન લેવાની હું લલામણુ કરું છું. શરીરના નીચલા ભાગના તમામ રોગો અને ફરિયાદો—અને તે લાખો છે—આ સ્નાનથી દૂર થાય છે. આ કટિસ્નાનથી આંતરડાં મજબૂત થાય છે. એ તેની શક્તિ જળવી રાખે છે તેમજ વધારે પણ છે.

હજારો માણસો દુખતા ભાગ ઉપર એક બે અથવા વધારે પાટા બાંધે છે. પણ એથી તેમને ફાયદો થાય છે ખરો ? ઘણીવાર એથી ઊલટું અને છે. આવા પાટા બાંધવાથી તો ઊલટું લોહીનું વહન ઓછું થાય છે ને શરીર વધારે નબળું અને છે. એને બદલે આ

અર્ધસ્નાનો લેવાથી હરસ, મસા, ચિત્તોન્માદ, હિસ્ટરિયા વગેરે રોગોમાં ધણું સુધારો થાય છે.

તંદુરસ્ત માણસોને સવારમાં જાડતા વેંત શરીરનો ઉપરનો ભાગ પાણીથી ધોઈ કરી પછી બપોરના કે સાંજના અર્ધસ્નાન લેવાની હું સલાહ આપું છું.

જુદા જુદા રોગ ઉપર આ અર્ધસ્નાન કેમ કરવા એ થોડા દાખલા આપીને અહીં બતાવવામાં આવ્યું છે.

એક જુવાન માણસને તન્દ્રિક સન્નિપાત (Typhus) થવાથી એવો નબળો પડી ગયો હતો કે તે જરાયે કામ કરી શકતો નહિ, તેણે ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં પગ ઝોળીને અર્ધસ્નાન લેવાનું શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં થોડા દિવસ એક મિનિટ ને પછી વધીને એ ત્રણ મિનિટ, આમ કરવાથી એની સ્થિતિ થોડી થોડી સુધરતી ગઈ ને છેવટે તેને પહેલાંના જેવી જ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થઈ ગઈ.

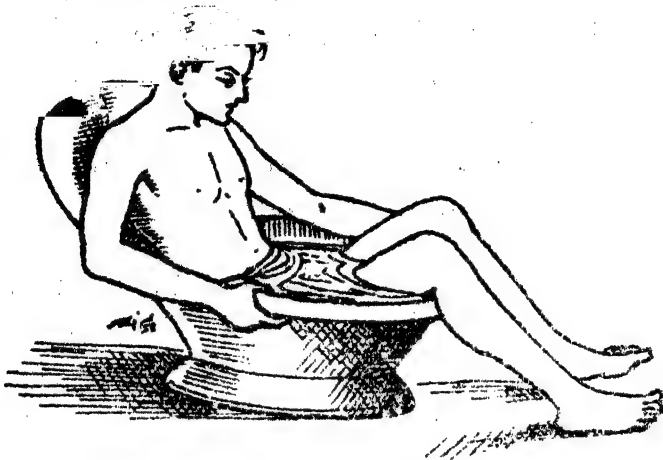
એક માણસને શરીરમાં ખૂબ કચરો એકઠો થઈ જવાથી સખત પીડા થતી હતી. તેના શરીરના ઉપરના ભાગને ધોવામાં આવતો. ને એને બીજે દિવસે ઘૂંટણ-સ્નાન આપવામાં આવતું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી એનો રોગ દૂર થઈ ગયો.

પેટમાં ગેસ એકઠો થયો હોય, જઠરમાં પીડા થતી હોય, પેટમાં શૂળ કે આંકડી આવતી હોય તો આ પ્રયોગ કરવાથી દરદીને સારું થઈ જાય છે.

આવા ગેસ જે દરદીને ખૂબ જ હેરાન કરતા હોય છે, તેના ઉપર આવા અર્ધસ્નાનો ખાસ અસર કરે છે. અર્ધસ્નાનની ખાસ વિશેષતા પણ એ જ છે.

૩ અર્ધસ્નાન-કટિસ્નાન

કટિસ્નાન ઠંડા અને ગરમ એવા બન્ને પાણીનું લઈ શકાય છે. ઠંડા પાણીનું સ્નાન નીચે મુજબ છે.



ચિત્ર પમું : કટિસ્નાન

આવા સ્નાન માટે જ તૈયાર કરાવવામાં આવેલા પતરાના કે લાકડાના ટબમાં લગભગ છથી નવ ઇંચ જેટલું પાણી ભરો. પછી દરદીના બધાં કપડાં ઉતારાવી તેને એમાં ખેસાડો. ખુરશી ઉપર જેમ પીક અઢેલીને ખેસી શકાય છે તેમજ આમાં પણ એ રીતે જ ખેસી શકાય છે, દરદીના પગ ઊંચા રાખવા ને તેને એવી રીતે ખેસારવો કે જેથી તેના શરીરનો સાથળથી માંડીને નાભિ સુધીનો ભાગ પાણીમાં ડુબકુબા રહે.

દરદીને સાવ નવજો ખેસાડવાની જરૂર નથી. લંગોટ અથવા કેક ફરતો નાનકડો ફમાલ વીંટલો હોય તો પણ ચાલે. આ સ્નાન એકથી ત્રણ મિનિટ સુધી આપવું.

આ સ્નાનની અસર અર્ધસ્નાનમાં બતાવેલા નંબર ત્રણના સ્નાન જેવી છે. તે આંતરડાં ઉપર બહુ જ સારી અસર કરે છે. પેટમાં

જમા થયેલા ગેસને બહાર કાઢે છે, અપચા અને કબજિયાત ઉપર સારી અસર કરે છે. રૂધિરાભિસરણની ક્રિયાને એકસરખી કરે છે. એટલે શરીરના નીચલા ભાગમાં થતા રોગો ઉપર તેને બહુ જ સફળતાપૂર્વક અજમાવી શકાય છે. પાણી ઠંડું લાગે એથી કાંઈએ મહારાવાની કે ભડકવાની જરૂર નથી. કારણ સ્નાન માત્ર એ કે ત્રણ મિનિટ જ લેવાનું હોય છે, જે ઉપર કલા મુજબ લેવામાં આવે તો એ કદી નુકસાન કરતું નથી.

ઝડપ બદલતી વખતે જેને શરદી અને સળેખમ થઈ જતું હોય, અથવા હવા લાગી જતાં જ જે બિમાર પડી જાય એટલા નયગા હોય એવા લોકોએ આ સ્નાન લેવાની જરૂર છે. ખાસ કરીને રાત્રિના વખતમાં. રાતે જ્યારે બિંધ બિડી જાય ત્યારે પથારીમાંથી ફૂટીને સીધા સ્નાનઘટમાં જ પહોંચી જઈ ટાંચમાં ખેસી જવું. ને એ મિનિટમાં બિલા થઈ શરીર કોરું કર્યા સિવાય એમને એમ કપડાં ઓઢી સૂઈ જવું. આવા સ્નાન અઠવાડિયામાં ત્રણથી વધારે વખત લેવાં નહિ.

જેઓને રાત્રે બિંધ ન આવતી હોય અથવા તો એક વખત બિંધમાંથી જાગ્યા પછી ફરીને ન આવતી હોય. ટૂંકામાં જેને અનિદ્રાનો રોગ હોય તેણે પણ આ સ્નાનનો પ્રયોગ કરવો. એથી મગજનો ઉત્ક્રાંટ ઓછો થઈ શાંત બિંધ આવી જશે. એક દરદીને આવો અનિદ્રાનો રોગ હતો. એને માંડ એ કલાક બિંધ આવતી. રાત્રે આખો વખત તે જાગતો પડ્યો રહેતો. એથી તેને જાગતાં જાગતાં વિચારો સતાવતા. થોડા દિવસના આ કટિસ્નાનના પ્રયોગથી એનો અનિદ્રાનો રોગ દૂર થયો ને એ પછી તેને ધસધસાટ બિંધ આવવા લાગી.

વળી સવારમાં બઠાં જ જે લોકોનું માથું બારે રહેતું હોય અથવા સૂતી વખત કરતાં જ બઠાં જાગતો શરીર વધારે થાકેલું જણાતું હોય તેણે આ પ્રયોગ કરવો. તંદુરસ્ત લોકોને પણ આ સ્નાન લેવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

ગરમ પાણીનું કટિસ્નાન

આ સ્નાન કદી એકલા ગરમ પાણીનું લેવાનું નથી. પણ એમાં કાઈને કાઈ સૂકી કે-સીલી વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરવાનો છે. એવી વનસ્પતિ 'શેઈવગ્રાસ' (Shave-grass) 'ઝોટ-સ્ટ્રો' અને 'હે ફલાવર' છે આમાંથી કાપપણુ એક ચીજનો એ ત્રણ ખોખા બૂકા એક વાસણમાં નાખી તેની ઉપર ઊકળતું પાણી રેડવું. ને પછી એ વાસણ ચૂલા ઉપર મૂકી પાણીને વધુ ઊકાળવું. થોડીવાર બામ કર્યા પછી વાસણને નીચે ઊતારી પાણીને ઠરવા દેવું. એ પાણી ૮૬° થી ૯૦° (૩૦) સુધી ઠરી જાય એટલે તેને સ્નાન માટે તૈયાર કરેલા ટબમાં રેડવું. આ સ્નાન પંદર મિનિટ સુધી લઈ શકાય.

આ કટિસ્નાન હું અઠવાડિયામાં વધારેમાં વધારે એ ત્રણ વખત લેવાની છૂટ આપું છું. બણીવાર રોગનાં મૂળ જ્યારે ઊંડા હોય છે ને રોગ હડીલો હોય છે ત્યારે હું એક દિવસ ઠંડા પાણીનું અને એક દિવસ ગરમ પાણીનું કટિસ્નાન વારાફરતી આપું છું. ખાસ કરીને જેમને હરસ થયા હોય કે ગુદાદ્વારમાં ચીરા પડ્યા હોય અથવા લગ્ન-દર થયું હોય કે એવા ખીજા હડીલા રોગો થયા હોય તેમણે આ એકાંતરે ઠંડા અને ગરમ સ્નાનનો પ્રયોગ અજમાવી જોવો.

૧ શેવગ્રાસના ઊકાળેલા પાણીનું કટિસ્નાન લેવાથી ખાસ કરીને મૂત્રાશયના દરદો અને તેને લગતી ફરિયાદો દૂર થાય છે. પથરી તથા મૂત્રરેણુ ઉપર પણ આ સ્નાનની સારી અસર થાય છે.

૨. ઝોટ-સ્ટ્રોના ઊકાળેલા પાણીનું સ્નાન લેવાથી સંધિવાત અને એને લગતાં દરદો ઉપર ફાયદો કરે છે.

૩ અને હે-ફલાવરના ઊકાળેલા પાણીનું સ્નાન ઉપર જણાવેલા તમામ રોગો ઉપર સારી અસર કરે છે. પણ પેલા બન્ને સ્નાનો જેટલી નાહિ. બહારના સોજા, કમબિયાત, હરસ, મસા તેમજ ઉધરસ ને

ખાંસી વગેરે રોગોમાં એ મને બહુ જ મદદકર્તા અને ઉપયોગી લાગ્યું છે. આંતરડામાં એકઠો થયેલો કચરો દૂર કરવામાં પણ આ સ્નાન બહુ જ મદદકર્તા થઈ પડ્યું છે.

૪ પૂર્ણસ્નાન

આ સ્નાન ગરમ પાણીનું લઈ શકાય તેમજ ઠંડા પાણીનું પણ. જન્મે સ્નાન નીરોગી તેમજ રોગી જન્મે પ્રકારના માણસોને માટે ઉપયોગી છે.



ચિત્ર ૬૬ : પૂર્ણસ્નાન

ઠંડા પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

આ સ્નાન એ રીતે લઈ શકાય. પહેલી રીત: પાણી ભરેલા ટબમાં, હોજમાં કે ફૂંડીમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડે કે જોઈ શકે તેવી રીતે પાણી તેની ડોક સુધી પહોંચે. એજ રીતે ડોક સુધીના પાણીમાં દરદી બેસીને પણ આ સ્નાન લઈ શકે. બીજી રીત: ઉપરના સ્નાનમાં ફેફસાં ઉપર પાણીનું દબાવું રહે છે. એ દૂર થાય એટલા માટે છાતી

સુધીના પાણીમાં દરદીને સ્નાન આપો. આમ કરવાથી ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ પાણીથી બહાર રહેશે.

આ બંને પ્રકારના સ્નાન ઓછામાં ઓછાં અર્ધાં મિનિટ ને વધારેમાં વધારે ત્રણ મિનિટ સુધી લઈ શકાય. વીસેક વરસ પહેલાં હું જુદી જાતનો અભિપ્રાય ધરાવતો હતો. એ વખતે હું માનતો હતો કે જલોપચારના કેન્દ્રોએ જે વસ્તુની હિમાયત કરી છે તે ખરી જ હશે ને એ મુજબ હું પણ વધારે લાંબા સમયના સ્નાન આપતો હતો. પણ ધણી વરસના અનુભવે, તેમજ મારા ઉપર અને બીજા ઉપર કરેલા પ્રયોગોએ મને જુદી વાત શીખવી છે. ઠંડા પાણીના સ્નાન બાબત મારો આ સિદ્ધાન્ત છે, જેમ ઓછો વખત તેમ વધુ સારું, એક મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવું એ પાંચ મિનિટ કરતાં ક્યાંય વધારે સારું અને સલામતીભર્યું છે. અસંખ્ય હકીકતોને આધારે જ હું આ નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું.

મારા પોતાના આ જાતના વિચારો હોવાથી જલોપચારના કેટલાક કેન્દ્રોમાં જે જલદ ઉપચારો કરવામાં આવે છે, અથવા તો ઉનાળામાં જે અવિચારી રીતે લાંબો વખત સ્નાન લેવામાં આવે છે તેની હું વિરુદ્ધ છું. કેટલાક લોકો દિવસમાં એક કે એ વખત અરધો અરધો કલાક પાણીમાં રહે છે. આ રીતે જે તન્દુરસ્ત અને ખડતલ તરવારો નાહતા હોય તો તો કંઈ વાંધો નહિ, કારણ એ તો તરતી વખતે ખૂબ જોસખંધ અહીં તહીં ફરે છે. ને નાહ્યા પછી તેમને સારો, પૌષ્ટિક ખોરાક પણ મળે છે એટલે નાહવાથી એમના શરીરમાંથી જે શક્તિ ચાલી ગઈ હોય તેનો બદલો કસરત અને ખોરાક આપી દેશે. પણ ગામડાના જે લોકોને એવો ખોરાક પણ મળતો નથી, ને જેમનામાં એવો તરવરાટ નથી, એતો પાણીમાં કાચખાની પેઠે પડ્યા રહે છે. તેઓ શરીરમાં જોઈતી ગરમી ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. આ પ્રકારે વધારે વખત પાણીમાં રહેવાથી તેમને થાક લાગે છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને ગતિને બદલે ટીલાશ અને મંદતા આવે છે. અને અંતે આ પ્રકારનું સ્નાન તેમને ફાયદાને બદલે નુકસાન પહોંચાડે છે.

ક નીરોગી માણસ માટે ઠંડા પાણીનું સ્નાન

મારા ઉપર ઘણા પરિચિત અને અપરિચિત માણસોના ઠંડકા-ભર્યા કાગળો આવે છે. તેઓ લખે છે કે ઠંડા પાણીના પ્રયોગથી શરીરની ગરમી શોષાઈ જાય છે ને એમ થવાથી જેમનામાં લોહી ઓછું હોય એવા દરદીઓને નુકસાન થાય છે.

પાણીના જલદ ઉપચારોની બાબતમાં આ લોકોની વાત અક્ષરશઃ સાચી છે. પણ હું જે સ્નાન બતાવું છું એના પ્રયોગ તો સાવ હળવા છે. એથી તો ચામડી સ્વચ્છ થાય છે, છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. આખા શરીરમાં શક્તિ, રક્તિ, અને ગતિ આવે છે. ને તંદુરસ્તી મેળવવા અને જાળવવામાં આ પ્રકારનાં સ્નાન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માત્ર એટલું ખરું કે શિયાળામાં આ સ્નાન બહુ વધારે વખત લેવાં નહિ. અઠવાડિયામાં એક કે વધુમાં વધુ બે વખત લઈ શકાય.

એક ખીણ વાત. જુદીજુદી ઋતુઓમાં બદલતું જતું હવામાન માણસનું આરોગ્ય જાળવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જે માણસ દરેક ઋતુના બદલા વખતે કે દરેક પવનના સપાટા વખતે શરદી અને સળેખમનો ભોગ થઈ જાય છે એના જેવો દુઃખી અને કમનસીબ માણસ ખીણે કોઈ નથી. ખુલ્લી હવામાં ઊંચું મસ્તક કરીને ઊભેલા ઝાડને હવા મંદ હોય કે તેજ હોય, ગરમી હોય કે ઠંડી હોય, વરસાદ હોય કે તોફાન હોય, એની પરવા નથી હોતી. તે તો ઠંડી, ગરમી, પવન, વરસાદ, તોફાન વગેરે બધું બહાદુરીથી સહન કરે છે ને મજબૂત થાય છે. નીરોગી માણસ બે મેં બતાવેલા સ્નાનનો બરાબર પ્રયોગ કરશે તો એ પણ આ ઝાડ જેવો જ મજબૂત બની કોઈપણ ઋતુની બદલતી હવા સામે ટકર ઝીલી શકશે.

ફેટલાકને ઠંડા પાણી વિષે એક પ્રકારની ભડક પેસી ગઈ હોય છે. તેમનો એક ચોક્કસ અભિપ્રાય જ બંધાઈ ગયો હોય છે. તેઓ

કહે છે કે ઠંડી માણસને નખજો પાડી દે છે, ને જો ઠંડાસ્નાન પછી તુરત જ ગરમી આવે એવું કંઈ ન કરવામાં આવે તો એ નુકસાન કરી બેસે છે. વાત સાવ સાચી, પણ એટલા માટે તો મેં ઠંડા પાણીના દરેક પ્રયોગ પછી કસરત કરવાનું અચૂક રીતે સૂચવ્યું છે. પણ એ વાત જવા દઈએ તો પણ મેં સૂચવેલું ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરવાથી શરીરની ગરમી ચાલી જતી નથી. ઊલટું એથી તો શરીરમાં ગરમી જળવાય છે. ને એમાં વૃદ્ધિ પણ થાય છે. એક દાખલો લઈએ. એક નખજો માણસ ધર બહાર નીકળતો નથી અને શિયાળાના દિવસોમાં પવનનો ડર રાખ્યા કરે છે. તેના ઉપર પાણીના જુદા જુદા પ્રયોગો કરી એના શરીરને ખડતલ બનાવ્યા પછી જો એ ગમે તેવી ખરાબ હવામાં ફરતો ફરતો થઈ ગયો હોય ને કાળજી વીંધી નાખનારા પવનનો પણ એને ડર ન રહેતો હોય તો એના શરીરની ગરમી પાણીના ઉપચારથી ઘટી કે વધી ?

આવા પાર વગરના કિસ્સાઓમાંથી એક કિસ્સો અહીં ટાંકું છું.

એક જિંચા હોદાના માણસને પાણીની બહુ જ ભડક પેસી ગઈ હતી. જ્યારે જ્યારે બહાર જતો ત્યારે પુલોવર, મફલર ને બીજા ગરમ કપડાં લાઘાં જ હોય. કોઈ વખત એમાં ભૂલ થતી તો એને શરદી ને સળેખમ હાલતાં ચાલતાં થઈ જતાં. આનો ઉપાય તેને સૂજતો ન હતો. એમ કરતાં એને એક જલોપચારક મળી ગયો. તેણે તેના ઉપર ઠંડા પાણીના પ્રયોગો કર્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે એના શરીર ઉપર લદાયેલા એક પછી એક કપડાં રળ લેતાં ગયાં. આ સ્નાનથી એ એટલો બધો મજબૂત થઈ ગયો કે હવે ગમે તેવી હવા તેના ઉપર અસર કરતી નથી. હવે તો તે પોતાના સ્નાનગૃહમાં સ્નાન કરવાને બદલે ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવા જતી વખતે નદીમાં પણ સ્નાન કરવા લાગ્યો. સ્નાનગૃહના પાણી કરતાં નદીનું ઠંડું પાણી તેને વધુ ગમવા લાગ્યું. આટલી હદ સુધી તેનું શરીર મજબૂત અને ખડતલ બની ગયું.

હવે આપણી સામે સવાલ એ છે કે નીરોગી માણસે કઈ સ્થિતિમાં આ સ્નાન લેવું, જેથી કરીને તેને નુકસાન ન થતાં ફાયદો જ થાય !

આનો જવાબ એ છે કે ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેતાં પહેલાં શરીરમાં સામાન્ય ગરમી (Normal warmth) હોવી જ જોઈએ. જે માણસનાં શરીરમાં આવી ગરમી ન હોય, અથવા જેનાં હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય, જે ટાઢમાં ઘ્રૂજતા હોય તેમણે સૌથી પહેલાં હુંફાળા ઓરડામાં રહીને, અથવા ચાલવાની કે એવી બીજી કસરત કરીને પૂરતી ગરમી મેળવી લેવી જોઈએ ને પછી જ સ્નાન કરવું જોઈએ. એથી ઊલટું તંદુરસ્ત માણસો પરસેવાથી રૂબરૂ થઈ ગયા હોય તેઓ તો જરાયે અચકાયા કે ગભરાયા વિના તુરત જ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લઈ શકે છે.

આજકાલ લોકો પરસેવાથી નીતરતા શરીરે ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેતા ગભરાય છે. કેટલાક યુદ્ધિશાળી અને વિચારશીલ માણસોને પણ ઠંડી લાગી જવાની બીક લાગે છે. પણ મારા ધણાં વરસોના અનુભવને પરિણામે હું કહું છું કે એમાં ગભરાવાની જરાયે જરૂર નથી. ઊલટું જેમ પરસેવો વધારે તેમ સ્નાનની અસર વધારે.

ધણા માણસો આને જિંટવૈદ્ય (Horse-cure) કહેતા ને એનાથી ભડકતા. પણ એક વખત અજમાવ્યા પછી તેમની બધી જ બીક અને ચિંતા નાબૂદ થઈ ગઈ.

ધણા માણસો ખેતર કે કારખાનામાંથી કામ કરીને પરસેવાથી રૂબરૂ થઈને ઘેર પાછા આવે છે ત્યારે તેઓ ઠંડા પાણીથી હાથ પગ અને મોઢું ધોતાં અચકાય છે શું ? રખેને ઠંડી લાગી જશે એવી કોઈ બીક રાખે છે ખરા ? દરેક માણસ એમ કરે જ છે. એને નથી સ્મરદી લાગતી; નથી હવા લાગી જતી. ઊલટું આમ કરવાથી તો તેમને

વધારે તાજગી, વધારે સ્ફુટિ ને વધારે આરામ મળે છે. જો શરીરના એક ભાગ ઉપર ઠંડા પાણીની અસર આવી જીવનશાયિની અને તાજગી ભરી થતી હોય, તો આખા શરીર ઉપર શું એની અસર એથી ઊલટી અને નુકસાનકારક થઈ શકે ખરી ?

મને લાગે છે કે પરસેવાથી નીતરતા શરીરે ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાની બીક બીજા જ કારણમાંથી ઊભી થઈ છે. અને તો આ કેટલાક માણસ પરસેવાથી રેખાંજ થયેલા શરીરે ઠંડા પાણીથી નાહ્યા પછી તુરત જ ખુલ્લામાં આવે છે. આમ કરવાથી વિપરીત પરિણામ આવે છે ખરું. ખાસ કરીને વર્ષા ઋતુમાં. પણ એ માટે દોષ કોને દષ્ટ શકાય-પરસેવાને કે પાણીને ? હું કહું છું કે બેમાંથી એકને નહિ. દોષ દેવો હોય તો સ્નાન કરી લીધા પછી શરીરને બરાબર ઢાંક્યા વગર ને એમાં પૂરતી હુંફ આવે એ પહેલાં ખુલ્લામાં ચાલ્યા જવાની ઉતાવળને જ આપી શકાય. ગાંઠા માણસના હાથમાં છરી આપી હોય તો તે પોતાને કે બીજાને નુકસાન કરી બેસે. પણ એ જ છરીના સદુપયોગ પણ થઈ શકે. આજ ક્યન જલોપચારને પણ લાગુ પડે છે. જો એની શાસ્ત્રીય રીત મુજબ ઠંડા પાણીનું સ્નાન ન લેવામાં આવે તો એથી નુકસાન થાય.

એ જ રીતે બહુ લોકો વખતના સંબંધમાં પણ બરાબર નિયમો જાળવતા નથી. એક દરદીને મેં અઠવાડિયામાં બે વખત સ્નાન લેવાનું કહ્યું હતું. પંદર દિવસ પછી ઠંડુગાર શરીર લઈને એ મારી પાસે ફરિયાદ કરતો આવ્યો. મેં તેને પૂછ્યું; મેં આપેલી સૂચના મુજબ જ તે સ્નાન લીધું હતું ને ? તેણે કહ્યું: હા. આપની સૂચનાનું બરાબર પાલન કર્યું છે. અરે એ કરતાં પણ વધારે પાલન કર્યું છે. આપે તો એક જ મિનિટ સ્નાન લેવાનું કહ્યું હતું પણ મેં તો પાંચ પાંચ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીનું સ્નાન લીધું છે. પણ છતાંયે મારા શરીરમાં જે ગરમાવો આવવો જોઈએ તે આવ્યો જ નહિ. આમ કેટલાક અમસ્થા

અમર્યા દોઢ ડાહ્યા થાય છે ને પછી દોષ જલોપચારની પદ્ધતિને આપે છે. એ પછી એજ માણસને ફરીને મેં કહ્યા મુજબ જ જલોપચાર કરવાની સૂચના કરી. એમાં કાના કે માત્રાનો ફેરફાર કરવાની મનાઈ કરી. એ તે મુજબ વર્ત્યો અને તેને સારું થઈ ગયું.

‘ઠંડું પાણી નુકસાન કરે છે’ એવું લોભા ખોટી રીતે કેમ માનતા થઈ જાય છે તે આ એક જ દાખલા ઉપરથી સમજાઈ જાય તેમ છે.

ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરનાર માણસે પહેલાં તો એકદમ પોતાના તમામ કપડાં કાઢી નાખવાં ને તૈયાર રાખેલા પાણીમાં માથું બહાર રહે એ રીતે સૂઈ જવું. જો એને પરસેવો વળેલો હોય તો છાતી બહાર રહે એ રીતે પાણીમાં બેસવું. ને ઉપરનો ભાગ પાણીથી જલદી જલદી ધોઈ નાખવો. એ પછી તેણે ગળા સુધી પાણીમાં બેસવું કે સૂઈ જવું. ને બહાર નીકળી શરીરને લૂછ્યા વિના કપડાં પહેરી લેવાં. મજૂર કે ખેડૂત પોતાનું કામ કરી શકે છે. બીજાએ ઓછામાં ઓછો પા કલાક ચાલવાની કે બીજી કોઈ કસરત કરવી. આ કસરત કોઈ ઓરડામાં કરવી કે ખુલ્લી હવામાં એ માટે કોઈ ખાસ નિયમ નથી. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં ઢાંક્યા પછી કસરત ગમે ત્યાં થઈ શકે. હું પોતે તો શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં ખુલ્લી હવામાં જ કસરત કરવાનું પસંદ કરું છું.

હવે આ સ્નાન લેવાની શરૂઆત ક્યારે કરવી? એનો દૂકો જવાબ એ છે કે જો આના જેવું સારું કામ આજે થતું હોય તો કાલ ઉપર મુલતવી ન રાખવું ‘શુભસ્ય શીઘ્રમ્’ એ સૂત્ર યાદ રાખવું, પણ એમ છતાં દોઢ ડાહ્યા બનીને ખોટી ઉતાવળ પણ કરવી નહિ. શરીર નખળું હોય, સુંવાળું હોય તો પહેલાં એને ઢળવી કસરતો (જુઓ ‘શરીરને ખડતલ કેમ બનાવવું’) કરીને

શરીરને ધીમે ધીમે અને ક્રમશઃ મજબૂત બનાવતા જવું. ને થોડા દિવસ પછી એ પૂરતું મજબૂત થઇ જાય ત્યારે આ સ્નાન શરૂ કરવું.

એક માણસને (ટાઇફસ) તન્દ્રિક સ્ત્રિપાત લાગુ થયો હતો. તેના ડોક્ટરે પંદર મિનિટનું સ્નાન લેવાની સલાહ આપી. તેણે એમ ક્યું. પણ પરિણામે એ વધુ દીંગરાઈ ગયો. ફરીને તે દાકતર પાસે આવ્યો. દાકતરે આવા દરદી ઉપર પાણીનો ઉપચાર ફરીને ન કરવાનું નક્કી ક્યું. એ પછી પણ દરદીની સ્થિતિ વધુ બગડી એટલે તે ગમરાયો ને દરદીને મારી પાસે લાવ્યો. મેં ફરીને તેને ઠંડાપાણીનું સ્નાન લેવા કહ્યું. પણ પેલા દાકતરે સૂચવ્યા મુજબ પંદર મિનિટ નહિ માત્ર દસ સેકન્ડ જ. પાણીમાં પડીને તુરત જ બહાર નીકળી જવાની સૂચના કરી. આ મુજબ વર્તવાથી એના શરીર ઉપર સારી અસર થવા લાગી ને થોડા દિવસમાં જ એ સાજો થઈ ગયો.

જેઓને ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાની જલદી જરૂર હોય તેવા-ઓએ શરીરને મજબૂત બનાવવા માટે જે સાત પ્રકારના પ્રયોગો બતાવવામાં આવ્યા છે તે પ્રયોગો કરી પછી રાત્રે સૂતાં પહેલાં કે સવારમાં ઊઠ્યા પછી જો તેમને અનુકૂળ આવે તો આખા શરીરે જલ-પ્રક્ષાલનની (Ablutions) ક્રિયા કરવી. રાત્રે તેમજ સવારમાં આ ક્રિયા એક મિનિટમાં જ પૂરી કરી દેવી. આ ક્રિયા પછી જે લોકો આલવાની કે કામ કરવાની એવી સીધી કસરત ન કરી શકે તેમ હોય તેમણે શરીરને કપડાથી બરાબર ઢાંકીને પા કલાક પથારીમાં સૂઈ જવું. આ સમસ્ત ક્રિયાઓ અઠવાડિયામાં બેથી ચાર વખત અથવા હમેશાં એક વખત પણ કરી શકાય. આથી થોડા દિવસમાં જ શરીરમાં શક્તિ અને મજબૂતી આવશે. ને પછી તે બરાબર અચકાયા સિવાય પૂર્ણ સ્નાનનો પ્રયોગ કરી શકશે.

મારો ઓળખીતો એક માણસ સતત અદાર વરસ સુધી હમેશાં

રાત્રે પૂર્ણ સ્નાન લેતો હતો. ને એને આ અઢાર વરસમાં કોઈ દિવસ મંદવાડ આવ્યો નથી કે શરીરની બીજી કોઈ ફરિયાદ કરવાની જરૂર પડી નથી. બીજા કેટલાક તો રાતના ઊઠીને બપોળે વખત, ત્રણ ત્રણ વખત આ સ્નાન કરતા. તેમને મારે અટકાવવા પડ્યા છે. જે આ સ્નાનથી ફાયદો થતો નહોત, આરામ અને તાજગી મળતી ન હોત તો કોઈ એ કરવા લલચાત નહિ.

જે લોકો શરીરને મજબૂત, સશક્ત અને બળવાન બનાવવા માગતા હોય તેમણે પૂર્ણ સ્નાનનો પ્રયોગ કરવાનો નિશ્ચય કરવો જ જોઈએ. અને માત્ર નિશ્ચય જ નહિ એનો અમલ પણ કરવો જોઈએ.

બળવાન પ્રજાઓ, બળવાન પેઢીઓ, કે બળવાન કુટુંબો ઠંડા પાણી સાથે હંમેશા દોસ્તી ધરાવતાં આવ્યાં છે. નબળાઈ, નાબુકારી, અને રોગથી ભરેલા આ સુધારાના જમાનામાં ઠંડા પાણીના ઉપયોગનો સનાતન રિવાજ જીવનમાં પુનઃ પ્રતિષ્ઠિત કરવાનો સમય આવી ગયો છે. એની પ્રતિષ્ઠા સમાજના ઊંચા ગણાતા વર્ગમાં પણ થવા લાગી છે એ શુભચિહ્ન છે.

સ્વ બીમાર માણસ માટે ઠંડા પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

તંદુરસ્ત અને મજબૂત માણસના શરીરના સંચાઓ પણ એટલા મજબૂત અને કાર્યક્ષમ હોય છે કે તે શરીરની અંદર ભરાઈને એકઠા થતા જતા કચરાને પોતાની મેળે જ બહાર કાઢી નાખે છે. પણ બીમાર અને રોગગ્રસ્ત માણસના સંચાઓ ઢીલા પડી ગયા હોય છે. તે પોતાની મેળે જ અંદરના કચરાને બહાર કાઢી શકતા નથી. આ કાર્યમાં મદદ કરવા માટે તેને બહારના બીજા સાધનની જરૂર પડે છે. ઠંડાપાણીનું પૂર્ણસ્નાન આવું જ એક સાધન છે. આ ઉપચારની મદદથી શરીરની અંદર જમા થઈ ગયેલા કચરો બહાર કાઢી શકાય છે. ને તેના ઢીલા પડી ગયેલા અવયવોને ફરીને મજબૂત અને કાર્યક્ષમ બનાવી શકાય છે.

આ પ્રયોગ મુખ્યત્વે 'ગરમ રોગો' ઉપર અજમાવી શકાય. એટલે કે જેની પહેલાં અથવા સાથે સાથે જ શરીરમાં ખૂબ તાવ ભરાતો હોય એવા રોગો. આવા રોગોમાં શરીરનું ઉષ્ણતામાન ક્યારેક ક્યારેક ૧૦૪° થી ૧૦૭° કે એથી વધુ ડિગ્રી સુધી પણ પહોંચે છે અને ત્યારે એ રોગ વધારે ખતરનાક બને છે. આવા તાવ માનવ દેહમાં ફરતે પોતાની સળગતી બકીમાં ગાળી નાખે છે ને તેની તમામ શક્તિને નિચોવી લે છે.

આવા ધખધખતા તાવ ઉપર લાલ પીળી દવાઓ કે સસ્તાં ઝેરી મિઠ્ઠાચરના ડોઝ આપવામાં આવે છે. કવીનાઈની ગોળીઓ, ટીકડીઓ અને એવી બીજી કંઈક દવાઓ ખવરાવાય છે. એથી ન પડે ત્યારે ઇન્જેક્શનો આપી દરદીને ગૂંગળાવી નાખે છે કે અર્ધ બેહોશ બનાવી દે છે. પરિણામે એની જોવાની, સાંભળવાની કે એળખવાની શક્તિ એ ગુમાવી બેસે છે. આવી જાતના ખોટા, નકામા અને નુકસાનકારક ઉપાયો શા કામના ?

નૈતિક અને ધાર્મિક દ્રષ્ટિબિન્દુને બાજુએ મૂકીએ તો પણ આવા દરદીને આખો ચઢાવીને અર્ધ જાગ્રતાવસ્થામાં સૂતેલો જોવો એ ખરેખર દુઃખદાયક દૃશ્ય છે. આવા ધખધખતા તાવ ઉપર જ્યાં આ બધી દવાઓ નુકસાનકારક પ્રતિક્રિયાઓ ઊભી કરે છે ત્યાં પૂર્ણ-સ્નાન એક જ ઉપાય એવો છે જે તેના ઉપર સારી અસર કરે છે. અગ્નિને પાણી જ ફારી શકે છે એજ રીતે તાવ રૂપી અગ્નિને પૂર્ણ-સ્નાન જ ફારી શકે છે ને દરદીને આરામ આપે છે. જો દરદીનું ઉષ્ણતામાન ખૂબ જ વધારે હોય ને વધતું જતું હોય તો દર અરધા કલાકે આ સ્નાનનો પ્રયોગ કરીને પણ એને કાબૂમાં લાવી શકાય છે.

મોટાં મોટાં સાર્વજનિક દવાખાનાઓમાં ગરીબ દરદીઓ પાસે કવીનાઈન ખરીદવાના પૈસા ન હોવાથી તેમને આવા ઠંડા પાણીના

સ્નાન આપીને સાજાં કરવામાં આવતાં હતાં એમ મને જાણવા મળ્યું છે. વળી હમણાં જ મેં છાપાઓમાં પણ વાંચ્યું છે કે ઓસ્ટ્રિયાની લશ્કરી ઇસ્પતાલોમાં ટાઈફસ ઉપર પાણીના ઉપચાર કરવામાં આવે છે. પણ એકલા ટાઈફસ ઉપર જ શું કામ ? જે રોગો તાવ-માંથી જ ફૂટી નીકળે છે એ બધા રોગો ઉપર શા માટે પાણીના પ્રયોગો ન અજમાવવા ?

ફેટલાક લોકોની એવી ફરિયાદ હોય છે કે તાવમાં ઘણી વખત માણસ એટલો બધો નબળો બની જાય છે કે બીજાની મદદ વિના એ જરાયે હરીફરી શકતો નથી. અને ફેટલીકવાર તો પથારીની નીચે એક કગડું પણ મૂકી શકતો નથી. અરે ! ઝાડા પેશાબ પણ ફેટલાકને પથારીમાં જ કરવા પડે છે. ત્યારે આવો માણસ તમારા ઠંડા પાણીના સ્નાનના પ્રયોગ શી રીતે કરી શકે ?

કમૂલ. આવો માણસ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લઈ શકે નહિ. પણ ઠંડા પાણીના ઉપચારની ઇતિબી આ સ્નાનથી જ થઈ જતી નથી. એના તો એટલા બધા વિધવિધ જાતના પ્રયોગો છે અને એના ચક્ર ઉતરના પગથિયાં પણ એટલાં બધાં છે કે તંદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત માણસથી માંડીને તે નબળામાં નબળાં રોગિયલમાં રોગિયલ માણસ સુધીના તમામ વર્ગના લોકોને એમાંના કોઈ ને કોઈ બંધ બેસતા આવી જ જાય. આમાં ધ્યાન તો કયા પ્રકારનો જલોપચાર કરવો એની પસંદગીમાં જ રાખવાનું છે.

જે લોકો ગંભીર માંદગીનો ભોગ બની ગયા હોય તે ઉપર જણાવ્યા મુજબ હરીફરી શકતા ન હોય તેમને પૂર્ણસ્નાન નો આપી ન શકાય એમ હોય તો તેની જગાએ પૂર્ણ-પ્રક્ષાલન (Ablution) નો ઉપચાર ખુશીથી કરી શકાય. આ પ્રયોગ કેમ કરવો તે હવે પછીના પ્રક્ષાલન નામના પ્રકરણમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. પૂર્ણ-

સ્નાનની પેઠે જ આ ક્રિયા પણ જ્યાં સુધી શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધતું જતું હોય ત્યાં સુધી વારંવાર કર્યા કરવાની છે.

આવી જાતના અતિશય નયળા પડી ગયેલા રોગગ્રસ્ત અને પથારીવશ થયેલા દરદીઓના કેસમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જરૂરી છે. આવા કેસમાં જલદ ઉપચારો કદી હાથ ધરવા નહિ પણ હળવા ઉપચારો જ કરવા. એક દરદી જે છેલ્લા અગિયાર વરસથી પથારી-વશ હતો અને જેની તહેનાતમાં એક દાકતર રાતદિવસ ખડે પગે હાજર રહેતો છતાં એને સારું થયું નહિ. ત્યારે એના ઉપર જલોપચારના પણ કેટલાએ પ્રયોગો અજમાવી જોયા, પણ તેને સારું થયું નહિ. ત્યારબાદ આ દરદીને માત્ર મેં છ અઠવાડિયામાં સાજો કરી દીધો છે એમ તેના દાકતરે જ્યારે જાણ્યું ત્યારે તેના આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ. તે મારી પાસે આવ્યો ને કહ્યું “આ તો ખરેખર એક ચમત્કાર બની ગયો કહેવાય. પણ આપે એને સાજો શી રીતે કર્યો એ તો કહો ? એના શરીરમાં ક્રિયાશિલ્પતા તો જરાયે હતી નહિ. મેં ઘણાંયે પાણીના ઉપચાર કરો જોયા પણ એનીય અસર જરાય થઈ નહોતી.” મેં એને બધી વાત કરી ને તે જણાવ્યું કે કેટલી સાદી અને સરળ આ પદ્ધતિ છે. છેવટે મેં તેને કહ્યું કે પાછનલાકડાના સળગતા બતેલાને એન્જીનની અગ્નિથી ઠારી શકાય નહિ. પણ પાણી રેડવાથી એને ઠારી શકાય. તમારો પદ્ધતિ એ એન્જીનની અગ્નિ જેવી ઉગ્ર અને જલદ હતી. એટલે એ કારણત ન નીવડી. જ્યારે મારી પદ્ધતિ પાણી જેવી હતી. દરદીના નયળા શરીર ઉપર એ સહી શકે તે પ્રમાણમાં જ એના પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા હતા. એટલા માટે જ તે સફળ નીવડ્યા. મારી આ વાત એને એકદમ ગળે ઊતરી ગઈ.

કેટલાયે દવાખાના અને સાર્વજનિક સંસ્થાઓમાં રોગીઓને વરસોસુધી પથારીવશ પડી રહેલા જોઈ છું, કે સાંભળું છું ત્યારે અને તેમની દયા આવે છે. અને ખરેખર એ દયાને જ પાત્ર છે.

આવા દસ દસ ને વીસ વીસ વરસથી ફરજિયાત પથારીમાં પડી રહેલા માણસોમાંથી મોટા ભાગના ઘરઘીઓને તો પાણીના ચોખ્ખા ઉપચારો વડે જ સાજા કરી શકાય એ વિષે મને લેશમાત્ર શંકા નથી. માત્ર શરત એ છે કે એ કાર્ય શ્રદ્ધા અને ખતથી થવું જોઈએ. તેના નિયમોનું અક્ષરશઃ પાલન થવું જોઈએ.

ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

ઠંડા પાણીના પૂર્ણ-સ્નાનની પેઠે જ ગરમ પાણીનું પૂર્ણ સ્નાન પણ તન્દુરસ્ત અને બીમાર એમ બન્ને પ્રકારનાં લોકોને આપી શકાય છે.

આ સ્નાનના પ્રયોગમાં એક પછી એક એમ બે ક્રિયાઓ કરવાની છે તે પહેલી ક્રિયા પૂરી થયા પછી તત્કાળ બીજી કરવાની છે. ગરમ પાણીના ટબમાં પચીસથી ત્રીસ મિનિટ સ્નાન લીધા પછી તુરત જ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસી જવું તે ડોક સુધીનો ભાગ પાણીમાં ડૂબાવી દેવો. આ ઠંડા પાણીનું સ્નાન એક મિનિટ જ કરવાનું છે. જેને ઠંડા પાણીના ટબની સગવડ ન હોય તેણે આખા શરીર ઉપર ઠંડું પાણી રેડીને જેમ બને તેમ જલદી નાહી નાખવું. પછી શરીરને લૂછ્યા વિના કપડાં પહેરી લેવાં તે ઓરડામાં કે બહાર ખુલ્લી હવામાં અડધા કલાક સુધી કસરત કરવી. જ્યાં સુધી સ્નાન કરનાર પૂરતો હુક ન અનુભવે ત્યાં સુધી આ કસરત ચાલુ રાખવી. જરૂર પડે તો આ કસરત અડધા કલાકથી વધારે પણ કરવી. ગામડાનાં લોકો આ સ્નાન કરી લીધા પછી તુરતજ પોતાનાં કામે ચડી શકે છે. ગરમ પાણીના ટબમાં પાણીની ગરમી ૯૦° થી ૯૫° (ફેરનહૅટ) હોવી જોઈએ. પણ માંદા, ઘરડાં અને નબળાં માણસોને માટે ૯૫° થી ૧૦૦° સુધીનું પાણી રાખવું. થર્મોમિટર દ્વારા પાણીની ગરમી બરાબર છે કે નહિ તે પ્રયોગ કરનારે બરાબર માપો જોવું. આમાં ગફલત કરવાથી

દરદીને નુકસાન થવા સંભવ છે. બીજી બાબતોની પેઠે આ પરી-
પકારના કામમાં પણ ગફલત અને ખેદરકારી ન ચાલી શકે.

આ સ્નાન લેવાની બીજી રીત નીચે પ્રમાણે છે.

૧૦૦° થી ૧૧૨° ડિગ્રી સુધીનું ગરમ પાણી એક ટબમાં ભરવું,
આ સ્નાનમાં ૯૫° થી કદી ઓછું ને ૧૧૨° થી વધુ ગરમ પાણી
કદી વાપરવું નહિ. સામાન્ય રીતે હું આ સ્નાન ૧૦૨° થી ૧૦૬°
સુધીના ઉષ્ણતામાનવાળા પાણીનું જ આપું છું.

ઉપર મુજબ ગરમ પાણીનું ટબ તૈયાર થયા પછી સ્નાન
કરનારે એમાં બેસી જવું. દસ મિનિટ સુધી એમાં બેઠા પછી
બહાર નીકળી તુરત જ ઠંડા પાણીના ટબમાં એક મિનિટ બેસવું.
એમાંથી બહાર નીકળી વળી પાછું ગરમ પાણીના ટબમાં દસ મિનિટ
બેસવું. ને દસ મિનિટ પૂરી થયા પછી ઠંડા પાણીના ટબમાં એક
મિનિટ બેસવું. ત્યાંથી નીકળી ત્રીજવાર ગરમ પાણીના ટબમાં દસ
મિનિટ બેસવું અને એજ રીતે ત્રીજી અને છેલ્લીવાર એક મિનિટ
ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવું.

આ રીતે આ સ્નાનમાં ત્રણ વખત ગરમ પાણીના ટબમાં
અને ત્રણ વખત ઠંડા પાણીના ટબમાં વારાફરતી સ્નાન કરવાનું છે.
આ સ્નાન પૂર્ણ થતાં બધી મળીને તેત્રીસ મિનિટ લાગે છે તે
નીચે મુજબ.

૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન

૧ મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન

૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન

૧ મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન

૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન

૧ મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન.

આ પ્રયોગમાં કોઈપણ જાતનો અપવાદ રાખ્યા સિવાય છેલ્લું
સ્નાન હમેશા ઠંડા પાણીનું કરવાનું છે. તાંદુરસ્ત અને મજબૂત

માણસોએ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસી ધીરે ધીરે આખા શરીરને અને છેવટે માથાને પણ પાણીમાં ડૂબાવી દેવાનું છે. પણ ઠંડું પાણી જે બહુ સહન ન કરી શકતા હોય તેમણે ટબમાં બેસી છાતી અને પીઠનો ભાગ પાણીથી એકદમ ધોઈ કાઢવો. જેઓ ઠંડા પાણીથી ભડકતા જ હોય તેમણે પૂર્ણ-પ્રક્ષાલન (whole ablution) ની ક્રિયા કરવી. ઠંડા પાણીના સ્નાનથી જેટલી અસર થાય છે તેટલી જ અસર આ ક્રિયાથી થાય છે. આ ક્રિયાઓમાં માથાને કદી ભીંજવવું નહિ. જે એ ભીંજાયેલું હોય તો લૂછીને તુરત જ ડોરું કરી નાખવું. એજ રીતે છેલ્લે છેલ્લે ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરી લીધા પછી કાંડા સુધીના હાથના પંજા સિવાય શરીરનો કોઈ પણ ભાગ લૂછવો નહિ. અને આટલો ભાગ પણ કપડાં બીનાં ન થાય એટલા માટે લૂછવાનો છે એ ધ્યાન રાખવું.

આ પછીની ખબી જ ક્રિયાઓ પહેલાની પેઠે જ કરવાની છે. (કપડાં પહેરવાં, કસરત કરવી વગેરે)

છેલ્લું ઠંડા પાણીનું સ્નાન જેમાં ન આવતું હોય એવું એકલું ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવાની હું કદી સલાહ આપતો નથી. વધારે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ જે ઝાઝો વખત કરવામાં આવે તો એથી શરીર મજબૂત ન થતાં ઢીલું પડે છે.

ગરમ પાણી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે. અને બહારની ઠંડી હવાને શરીરમાં દાખલ કરે છે. અને એનાં માઠાં પરિણામો એ પછી તુરતજ જોવા મળે છે. આના ઉપાય તરીકે ગરમ પાણીના સ્નાન પછી તુરતજ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાનું મેં ચૈાજ્યું છે. આ ઠંડા પાણીનું સ્નાન શરીરના વધી ગયેલા ઉષ્ણતામાનને ઘટાડી, શરીરને એક પ્રકારની નવી જ તાજગી આપે છે તે ચામડીનું બહારની હવાથી રક્ષણ કરી તેને મજબૂત બનાવે છે.

ગરમ પાણીના સ્નાન પછી તુરતજ ઠંડા પાણીને ઉપયોગ કરવાથી ઠંડી લાગી જશે એવો લોકાનો વહેમ અને પૂર્વાગ્રહ અહીં પણ આડો આવે છે. પણ આવો વહેમ કે પૂર્વાગ્રહ રાખવાની જરા પણ જરૂર નથી. પાછળથી ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાનું છે. એટલા જ કારણે પ્રથમ ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું જરૂરી છે. કારણ આવું સ્નાન લેવાથી શરીરમાં ગરમાવો પેદા થશે અને તેને પરિણામે તેને ઠંડા પાણીને સહી લેવાની શક્તિ આવશે.

જેઓ ઠંડા પાણીનું પૂર્ણ સ્નાન કરતાં અચકાતા હોય, જેમને ઠંડીની ખીક લાગતી હોય તેઓ પહેલાં પૂર્ણ-પક્ષાલન (whole abluition)ની ક્રિયાથી શરીરને ઠંડા પાણીની ટેવ પાડે. એથી તેમનામાં હિંમત આવશે. જેઓ એક વખત ગરમ પાણીના સ્નાન પછી ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાનો અખતરો કરશે એ તો શરીરને સારું લાગે એટલા ખાતર કદી એકલા ગરમ પાણીનું સ્નાન કરશે નહિ. ઘણા લોકો જે પહેલાં ભડકતાં હતાં પણ પાછળથી આ ગરમ-ઠંડા સ્નાનથી ટેવાઈ ગયા એને તો એમાં એટલી બધી મજા પડવા લાગી કે તેઓ ઉત્સાહમાં ને ઉત્સાહમાં વખતની મર્યાદા ચૂકી જઈ પોતાની જાતને નુકસાન ન કરી એસે એટલા માટે મારે તેમના ઉપર કડક અંકુશ રાખવો પડ્યો.

આ બંને પ્રકારનાં ગરમ પાણીનાં સ્નાન શરીરને પોતાની કુદરતી ગરમી હોય ત્યારેજ આપી શકાય એવું નથી. શરીરમાં કુદરતી ઉષ્ણતામાન ન હોય ત્યારે પણ એ આપી શકાય છે.

ગરમ પાણીના સ્નાનમાં હું કદી એકલું ગરમ પાણી જ વાપરતો નથી. પણ અઘાઉ જણાવ્યું છે એ મુજબ જુદી જુદી વનસ્પતિઓ નાખીને ઉકાળેલું પાણી જ વાપરું છું.

ક તંદુરસ્ત માણસો માટે ગરમ પાણીનું પૂર્ણ સ્નાન

જે લોકો સાવ તંદુરસ્ત છે, અને મજબૂત શરીર ધરાવે છે તેમને ગરમ પાણીના સ્નાનની હું કદી ભલામણ કરતો નથી. એમને એવાં સ્નાનની જરૂર પણ નથી અને ઇચ્છા પણ થતી નથી. એમને તો માછલીની પેઠે ઠંડા પાણીના સ્નાનની જ ઇચ્છા થાય છે.

પણ જેઓ સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત હોવા છતાં (એટલે કોઈપણ રોગ ન હોય) શરીર નબળા હોય, જેમને કોઈ કોઈવાર સાંધા ઝલાઈ જતા હોય એવા લોકોને હું ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવાની જરૂર સલાહ આપું છું. વળી નાના બચ્ચાંઓ, બુઢાંઓ અને નાનાં બાળકોની માતાઓ જેમના શરીરમાં પૂરતું લોહી ન હોય તેવાઓને પણ હું આ સ્નાન લેવાની ભલામણ કરું છું. આવા માણસો મહિનામાં એક વખત 45° (F) સુધીના ગરમ પાણીનું સ્નાન કરી પાછળથી પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરશે તો એમને માટે એ પૂરતું થઈ પડશે.

જેમના સાંધા ઝલાઈ જતા હોય, સંધિવા કે ગ્રંથિવા હોય તેમણે મહિનામાં એ વખત આ સ્નાન લેવું.

નાનાં છોકરાંઓએ આ સ્નાનની શરૂઆત ઉનાળામાં કરવી, બુઢાં અને નબળાં લોકોને મહિનામાં એક વખત હું 45° થી 100° સુધીના ગરમ પાણીનું સ્નાન ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી લેવાની ભલામણ કરું છું. તેમનાથી જે ઠંડા પાણીનું સ્નાન સહન ન થતું હોય તો પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવી. આવા સ્નાન પછી રૂધિરા-ભિસરણની ક્રિયા ઝડપથી થવાને લીધે તથા પરસેવાથી શરીરનું ઝેર બહાર નીકળી જવાથી શરીર હળવું ફૂલ બની તેમાં નવો પ્રાણ-સંચાર થશે તે તાજબી અને સ્ફૂર્તિ અનુભવશે.

જી બીમાર માણસો માટે ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

માંદા માણસોને કયા કયા રોગો વખતે ગરમ પાણીનું સ્નાન આપવાનું છે એની વિસ્તૃત હકીકત મેં અન્ય પુસ્તકમાં આપી છે. અહીં તો માત્ર એટલું જ કહેવું યસ થશે કે ઉપર વર્ણવવામાં આવેલા બન્ને પ્રકારના સ્નાન જુદા જુદા રોગો ઉપર આપવામાં આવે છે. આવા સ્નાન બે હેતુ સિદ્ધ કરે છે. એક તો શરીરને નવી ગરમી પૂરી પાડી તેની ગરમી વધારે છે અને બીજું બીમાર શરીરના નબળા પડો ગયેલા અવયવો જ શરીરની અંદર એકઠા થઈ ગયેલા કચરાને ઓગાળીને બહાર કાઢી શકતા નથી તે કામ આ સ્નાન સફળતાપૂર્વક પાર પાડે છે.

ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન લેવા માટે નીચેની વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કરવો હે-ફલાવર, ઓટ સ્ટ્રો, પાષન સ્પીગ વગેરે, આમાં પહેલી બે વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ મેં ગરમ પાણીના કટિસ્નાનવાળા પ્રકરણમાં આપ્યું છે. પાષન સ્પીગનો ઉપયોગ પણ એજ રીતે કરી શકાય છે. પાષન સ્પીગ નાંખીને ઉકાળેલા ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવાથી મૂત્રાશયના દર્દો ઉપર ફાયદો થાય છે. પણ ઓટ-સ્ટ્રો જેટલું અસરકારક નથી. એનું મુખ્ય કામ તો ચામડીની ક્રિયાશક્તિ વધારવાનું ને અંદરના અવયવોને મજબૂત બનાવવાનું પણ છે.

આ ઉપરાંત ઉપર જણાવેલી વનસ્પતિ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો એક અથવા બે ભેગી કરીને પણ વાપરી શકાય છે. આવા બે કે એથી વધુ વનસ્પતિના મિશ્રણ પણ કેટલાક દર્દો ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

ગ ખનીજ દ્રવ્યોના મિશ્રણનું સ્નાન.

મીઠું અને એવા બીજા ખનીજ દ્રવ્યોવાળાં ગરમ પાણીનું સ્નાન

લેવું હિતાવહ અથવા જરૂરનું છે કે કેમ એ પ્રશ્ન પણ અહીં વિચારી લઈએ.

મારા જલોપચારના સિદ્ધાન્તો પ્રમાણે હું આવાં કાર્ષણ્ય ખનીજ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપું નહિ. કારણ કે હું તો કાર્ષણ્ય જાતના જલદ અને ઉગ્ર ઉપચારોની જ વિરુદ્ધ છું. શું પાણીના ઉપયોગ વિષે કે શું ઔષધના ઉપયોગ વિષે, માત્ર મંતવ્ય તો એક જ છે કે જેમ આવા ઉપાયોની ઉગ્રતા ઓછી તેમ એ વધારે સારું. જ્યાં એક વખતના પ્રયોગથી ચાલતું હોય ત્યાં એ વખત કરવાનું હું કદી નહિ કહું. માંદા માણસ કે એના નખળા શરીરની સાથે હળવે હાથે કામ કરીને જ હું કુદરતના કાર્યમાં મદદ કરી શકું. ગમે તેવા જલદ ઉપાયો હાથ ધરી જલદી પરિણામ ઉપર પહોંચવાની હું વિરુદ્ધ છું. અરે હળવા ઉપચારો પણ એક વખત તેનું કાર્ય સિદ્ધ થઈ ગયું અને શરીરના જુદા જુદા અવયવો એનું કુદરતી કામ બગાવતા થઈ જાય એટલે બંધ કરી દઉં છું.

ખનીજ દ્રવ્યોના સ્નાનમાં જલદ અને ઉગ્ર ઉપચારોનો નિર્દેશ આવી જાય છે. આ બધાં પાણીને તમે ગમે તે નામ આપો-એમાં એક મા ખીજ પ્રકારે મીઠું અને એવા ખીજ ક્ષારો આવી જાય છે. આવા ક્ષારોનો અંદરના કામળ અવયવો ઉપર ઉપયોગ કરવો એ સોનારૂપાના વાસણને અણીદાર પથ્થર કે રેતીથી સાફ કરવા જેવું છે. આથી તો સોનારૂપાનું વાસણ સાફ કરવાને બદલે એમાં ઘેડા પડી જશે. એજ સ્થિતિ શરીરની અંદરના નાજુક અવયવોની થવાની છે.

અને આ બાબતમાં અત્યાર સુધીનો અનુભવ શું બતાવે છે ? કેટલાયે કમનસીબ માણસો પોતાના રોગ સારા કરવા માટે અમુક તમુક ઝરામાં નાહવા ગયા હતા. એથી એમને સારું થઈ ગયું. પણ પાછળથી વળી પાછો દરદે ઊઘસો માર્યો ને ફરી એને સ્નાન કરવા

ત્યાં જવું પડ્યું. પણ હવે એને પહેલાં જેટલું સારું થયું નહિ. છતાં થોડો ફાયદો થયો ખરો. એ ઘેર આવ્યા પછી ફરી તબિયતમાં થોડો સુધારો થયો ને એ ઘેર આવ્યો પણ મરવા માટે. આ અને આવી બીજી વાતો મેં ઘણાંએને મોટેથી વારંવાર સાંભળી છે. સાળ થવાની આશાએ કુદરતી ઝરણામાં સ્નાન કરવા આવેલા ઘણા માણસો સીધા કબ્રસ્તાનમાં જ પહોંચે છે એ હું જાણું છું. મારો આ અભિ-પ્રાય માંદાઓ માટેનો છે. જે તંદુરસ્ત માણસો માત્ર આનંદને ખાતર, ફરવાને ખાતર ત્યાં જતા હોય તેમણે ડરવાની જરૂર નથી. જો તેમનું પાકીટ રંગ આપતું હોય તો તેઓ ખુશીથી એવા પ્રવાસો ખેડીને આનંદ ભોગવે.

કેટલાક કમનસીબ માણસો અકલના ખાં હોય છે. તેમનું બેજુદ જ એવું ફરી ગયું હોય છે કે તે પોતાના કરતાં જિંદા વર્ગના માણસોની ટેવો અને કુટેવોનું અંધ અનુકરણ કરે છે. પોતાના કરતાં જેમને તે વધારે કાણેલા, વધારે પ્રગતિશીલ, વધારે પૈસાદાર માણસો માને છે તે જે રીતે રહેતા હોય તેમ રહેવાનો તેઓ પ્રયત્ન કરવા જાય છે. ભગવાનની એટલી મહેર છે કે એમના ખિસ્સા પેલા શ્રીમંત માણસો જેટલાં તરખતર નહિ હોવાથી કેટલીક બાબતોમાં એમને ઝખ મારીને ખેસી રહેવું પડે છે. આમ છતાં કેટલીક બાબતમાં આવા લોકોનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાની જાતને નુકસાન કરી ખેસે છે. આવો એક ખેડૂત એક વખત મારી પાસે આવ્યો. ને કહ્યું “ મારી પાસે અમુક તમુક ઝરણાએ જઈને નાહવાની જગવડ નથી પણ મેં એક બીજો ઉપાય શોધી કાઢ્યો છે. ” મેં કહ્યું એવો તે વળી કયો ઉપાય ? ત્યારે તેણે કહ્યું કે હું એક જાતનું ઔષધીય પાણી લઉં છું. ‘ એ વળી શું ? ’ એમ મેં પૂછતાં તેના જવાબમાં અચકાતાં અચકાતાં તેણે કહ્યું ‘ હું હંમેશા સવારે નાસ્તા પહેલાં એક પ્યાલા પાણીમાં ચમચો લરીને મીઠું નાખી પી લઉં છું. એથી મને ફાયદો થાય છે. ને બીજા કેટ-

લાથે ખનીજ મિશ્રિત પ્રવાહી પીણાં કરતાં આ પાણી મને બહુ ગમે છે !' મેં તેને ચેતવ્યો ને આમ ન કરવા જણાવ્યું. પણ તેણે તો આદત ચાલુ જ રાખી. થોડા વખત પછી તેને પેટનો દુખાવો, અપચો, લોહીનો અભાવ અને એવી બીજી ફરિયાદો જાણી થવા લાગી. આખરે તેનું શરીર ભાંગીને ઢગલો થઈ ગયું ને એ મરી ગયો.

કોઈ શ્રીમંત માણસ એનો રોગ સારો કરવા આવા જાતજાતના કિંમતી લાલપીળાં ખનીજ દ્રવ્યોના બાટલા પીધા કરે, કે હવા બદલો કરવા ફ્રાન્સ, ઇટાલિ કે આફ્રિકા જાય તેથી ગરીબોએ ઇર્ષ્યા કરવી નહિ. કારણ ઈશ્વરે દરેક પ્રાણીને જ્યાં જન્મ આપ્યો છે એ સ્થળની હવા પાણી જ એને સૌથી વધુ અનુકૂળ, હિતાશયી ને આરોગ્યવર્ધક નીવડે છે. જો ત્યાનાં હવાપાણી હું સહી શકું એવા ન હોય તો શરીરને મજબૂત બનાવી એ સહી લેવાનો પ્રયત્ન કરીશ. જો હું માંદો પડીશ તો મારા જન્મસ્થાનના હવા પાણી મને વિદેશના હવાપાણી જેટલાં જ મદદ કરશે. આમ છતાં જો હું મરી જઈશ તો એ ઈશ્વરની મરજી છે એમ માની એનો હુકમ માથે ચડાવો શાંતિથી મારી જન્મભૂમિને ખોળે ચિરનિદ્રા લઈશ. અહીં મને બીજી બધી જગા કરતાં આરામ ને શાંતિ મળશે.

બાકી તો આવી જગાએ તગિયત સુધારવા ગયેલામાંથી કેટલા બચી ગયા ? અનુભવ એમ બતાવે છે કે બહાર ગયેલા બધા બચ્યા નથી તેમ વતનમાં રહેલા બધા મરી ગયા નથી તો પછી વતનમાં જ રહેવું શું ખોટું છે ?

એટલે મારી તો સલાહ છે કે બહારના હવાપાણીની, જુદાજુદા કહેવાતા કિંમતી સ્નાનો ને ખનીજોવાળાં પાણીનો ઉપયોગ કરવા માટે જ્યાં ત્યાં રખવાશ થઈને દોડવાની જરૂર નથી. પણ ઘેર રહી ઈશ્વરે આપેલ એક મહાન અને કિંમતી પદાર્થ (પાણી) નો સાચો ઉપયોગ

કરી સંતોષ માનવાનો છે. આમ જો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવામાં આવશે તો મોટે ભાગે એમને ફાયદો જ થશે.

એટલે તમારા પોતાના જ દેશમાં રહેજો, પ્રમાણિક્તાથી રોટરો પેદા કરજો અને હંમેશા તમારા શરીરને પાણીથી સાફ રાખજો.

ઘ અવયવ-સ્નાન.

નીચેના સ્નાનોને મેં અવયવસ્નાન એવું નામ આપ્યું છે. કારણ કે એ સ્નાન શરીરના એક એક અલગ ભાગને આપવાનું છે. આથી વધારે નાના વિભાગ પાડવા નકામા છે. એટલે અવયવ-સ્નાનની મર્યાદા શરીરના કોઈ એક અવયવ સુધી જ રહેશે.

૧ હાથનું અને પાવડાનું સ્નાન.

આ નામ જ બતાવે છે કે સ્નાન શરીરના કયા ભાગને આપવાનું છે. આ સ્નાન કયા કયા રોગ ઉપર, કેને કેટલો વખત આપવાનું છે, ઠંડા પાણીનું કે ગરમ પાણીનું આપવાનું છે એ બધું તો રોગ અને રોગીની સ્થિતિ જોઈને કહી શકાય. એનું લાંબાણુ વિવેચન અહીં નકામું છે. અહીં તો માત્ર એક દાખલો આપીને જ આ વાત સમજાવીશ.

ધારો કે એક માણસની આંગળી પાકી છે, તો હું માત્ર આંગળીની જ સારવાર કરીને અટકીશ નહિ પણ હાથની, પાવડાંની ને શરીરની સારવાર કરીશ. આવી રોગિયલ આંગળીએ તો સડેલા થક, સડેલી ડાળી કે દાંડલીનાં સડેલાં ફળ જેવી છે. જો ઝાડનું થક સારું હોય, ડાળી, ડાળખાં સારાં હોય તો એના ફળને સારો જ પોષક રસ પૂરો પાડશે. ને પરિણામે ફળ સારું જ રહેશે, સડશે નહિ.

આવું જ માનવશરીર વિષે પણ છે. જો માણસનું શરીર તંદુરસ્ત હોય, એનું લોહી સ્વચ્છ હોય અને એના અવયવો સારાં સાજાં હોય તો શરીરનો જે ભાગ બગડ્યો હશે તેને શરીરનું આખું

યંત્ર તાજું અને સ્વચ્છ લોહી પૂરું પાડશે. એથી બગડેલા ભાગનું સમારકામ સરળતાથી અને ઝડપથી થશે.

એટલે શરીરનો કોઈ ભાગ ખરાબ થયો હોય ત્યારે તે ભાગને સ્થાનિક સ્નાન તો આપીશ જ. સાથે સાથે એ આખા હાથને અને બાવડાને પેક પણ આપીશ. આથી આખા શરીરનું યંત્ર કામ કરવા માંડશે અને આંગળીનો જે ભાગ પાક્યો છે ત્યાં સ્વચ્છ તાજું લોહી પૂરું પડશે.

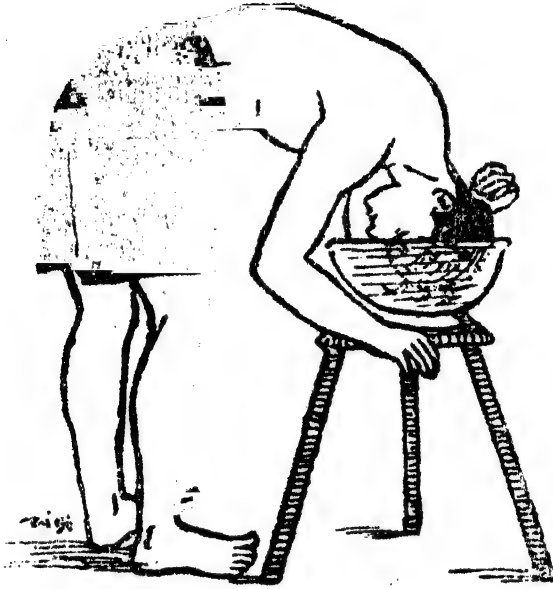
દરેક જાતના જલપ્રયોગ કરતી વખતે માથાને બીંજવા દેવું નહિ એ વાત મેં આ પુસ્તકમાં ઠેકઠેકાણે કહી છે, આનું કારણ એ છે કે ગામડાના લોકો એને લૂછવાની દરકાર રાખતા નથી એથી તેમને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. બાકી બીજી રીતે જોઈએ તો માથાનો ભાગ એ તો શરીરનો મજબૂતમાં મજબૂત ભાગ છે. કારણ કે તે ચોવીસે કલાક ખુલ્લો રહે છે. અને તાજી ચોકખી હવાનો જીવન્ત સ્પર્શ અનુભવે છે, આ વાત બધા પ્રાણીઓમાં માણસને સૌથી વધારે લાગુ પડે છે. કારણ બીજા પ્રાણીઓના તો આખા શરીર ઉધાડાં હોય છે. ત્યારે માણસનો માથાનો ભાગ જ ખુલ્લો રહે છે.

૨ શિર્ષ-સ્નાન

બધાં અવયવ સ્નાનમાં શિર્ષસ્નાન એ સૌથી અગત્યનું અવયવ સ્નાન છે. આ સ્નાન ગરમ તેમજ ઠંડા એવા કોઈપણ પાણીનું લઈ શકાય. એ લેવાની રીત નીચે મુજબ છે.

એક ટેબલ, બાજેઠ કે ખુરસી ઉપર પાણીનું તપેલું, કથરાટ કે એવું કોઈ વાસણ મૂકો. ને પછી વાંકા વળી તેમાં કપાળથી માંડીને માથાનો વાળવાળો આખો ભાગ બોળો. જેટલો ભાગ પાણીની બહાર

રહી જતો હોય એના ઉપર ચાપવે ચાપવે પાણી રહીને એને બીનો કરો.



ચિત્ર ૭ મું : શિર્ષસ્નાન

આ સ્નાન જો કંઠા પાણીનું લેવું હોય તો માથું એક મિનિટ પાણીમાં રાખી મૂકો. ને જો ગરમ પાણીનું લેવું હોય તો પાંચથી સાત મિનિટ.

ગરમ પાણીના સ્નાન પછી માથા ઉપર કંઈ પાણી રેડવું જરૂરી છે.

આ ક્રિયા પતી ગયા પછી માથું બહાર કાઢી તેને સાવ ઠારું કરી નાખો. માથું કુવારાસ્નાન દ્વારા બીનું થયું હોય કે વરાળ સ્નાન દ્વારા કે બીજી કોઈ રીતે પણ સ્નાનની ક્રિયા પૂરી થઈ જાય એટલે તુરત જ લૂછી નાખવા ભૂલવું નહિ. આમાં ગફલત કરવાથી માથાના દુખાવાથી માંડીને સંધિવા જેવા જાત જાતના દરદો થવાનો સંભવ છે. માથું ઠારું કરી નાખ્યા પછી માથા ઉપર ટોપી ઓઢી લેવી

અથવા લગડાનો કકડો બાંધી લેવો જરૂરી છે. આ સ્થિતિમાં માથાની આમડી અને વાળ સાવ કારા ન થઈ જાય અને તેમાં કુદરતી ગરમી પાછી ન આવી જાય ત્યાં સુધી આ ટોપી પહેરી રાખવી અને ઓરડામાં જ રહેવું.

કેટલાક ગામડિયા લોકો આ કરતાંયે સાદી રીતે આ સ્નાન લે છે. તેઓ નળ નીચે પોતાનું માથું ઘોઈ કાઢે છે અથવા ખોખે ખોખે પાણી લઈ માથું ઘોઈ કાઢે છે અથવા તો પાણીના નળની ફૂંડીમાં જ બતકાં જેમ પાણીમાં માથાં મારીને ઝખોળી લે છે તેમ આ લોકો પણ માથું ઝખોળે છે. આનાથી એમને ફાયદો થાય છે એ વાત ખરી. માત્ર આ બાબતમાં એટલી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે, કે બહુ વખત સુધી આ સ્નાન ચાલુ રાખવું નહિ. તેમ વારંવાર પણ કરવું નહિ. અને સ્નાન પછી માથું કારું કરી નાખવાની વાત કદી ભૂલવી નહિ.

જેમના માથા ઉપર ટૂંકા વાળ હોય છે તેમને માટે આ સ્નાન અનુકૂળ થઈ પડે છે. લાંબા વાળવાળા માણસો આ સ્નાનનો પૂરો ફાયદો ઉઠાવી શકતા નથી કારણ કે આમડીને ભેદીને પાણી ઠંડ સુધી પહોંચી શકતું નથી. શિર્ષ-સ્નાનનો આ જે મુખ્ય હેતુ છે તે જ આથી સરતો નથી. વળી એના વાળને સૂકાતાં પણ વધારે વખત લાગે છે. આવા માણસોને હું ગરમ પાણીનું શિર્ષ-સ્નાન આપું છું.

કોઈવાર હું માથાના કુખાવા ઉપર પણ શિર્ષસ્નાન આપું છું. મોટેભાગે એ સ્નાન ઠંડા પાણીનું હોય છે. પણ કેટલાક લોકોના માથામાં ખોડો પડ્યો હોય, બેંદરી હોય, નાની નાની ફેડકીઓ થઈ હોય, મડગૂમડ થયાં હોય, કે બીજી કોઈ પણ જાતનો મેલ ભરાયો હોય ત્યારે ત્યારે હું પહેલાં પાંચથી સાત મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન પછી એક મિનિટ ઠંડાપાણીનું કુવારા-સ્નાન આપું છું અથવા પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરાવું છું.

આ સ્નાનનો હેતુ શો છે એ સમજવવા માટે હું એક નાનકડો કાખલો આપીશ.

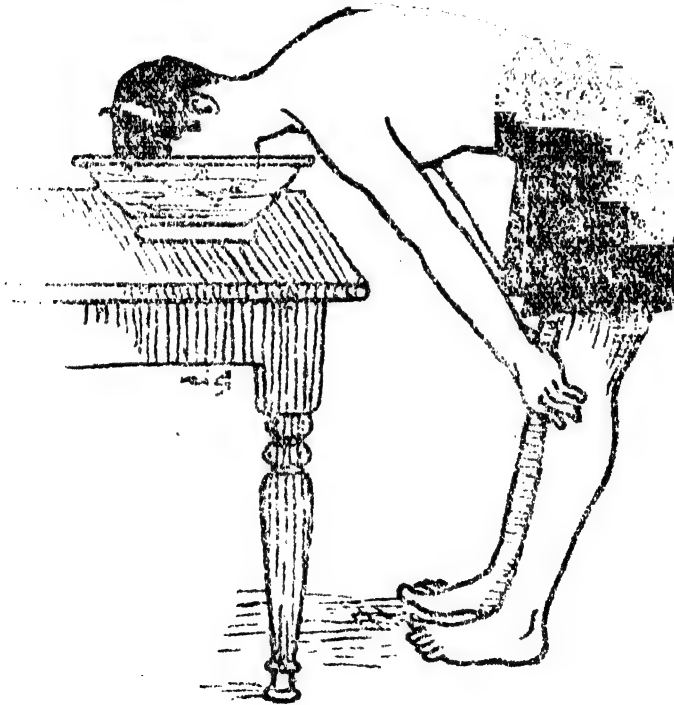
ધણા લાંબા વખત સુધી અવાવરું પડી રહેલા ગામડાના એક નાનકડા અંધારિયા ઓરડાનું એકનું એક બારણું ઉઘાડી ને કાઢ અંદર પ્રવેશ કરે તો તુરત જ તેને થોડો વખત તો અકળામણ જ થશે. ઓરડાની અંધિયાર હવા જ તેને ગૂંગળાવશે. એ ઉપરાંત એની દીવાલો, એનું ભોંયતળિયું ને એના છાપરા તરફ એ જોશે તો ત્યાં ધૂળના થર જમ્યા હશે ખૂણે ખાંચરે, છાપરામાં ને દીવાલો ઉપર ક્યાંક ક્યાંક બાવા બાઝ્યા હશે. આ બધાને સાફ કરીને સૂર્યપ્રકાશ તેમજ ચોકખી તાજી હવાને આવવા દેવાથી જ એ ઘરમાં રહી શકાય. આ વાત ધણા ગંદા લોકોને પણ લાગુ પડે છે. દિવસો અને મહિનાઓ સુધી તેઓ માથા ઉપર મફલર, રૂમાલ, ને એવું બીજું એવી રીતે બાંધેલું રાખે છે કે માથાની સપાટી ઉપર સૂર્યના કિરણોનો પ્રકાશ કે તાજી ખુલ્લી હવા પહોંચતાં નથી. પરિણામે આવા લોકોના માથાની સ્થિતિ અવાવરું પડી રહેલા ઓરડાના જેવી થઈ જાય છે. આ કારણે એની ચામડીના છિદ્રો મેલથી પૂરાઈ જાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ, ચામડીની ક્રિયા વગેરે મંદ પડતાં જાય છે ને છેવટે ત્યાં સડો પેસે છે. ધણી માતાઓ પોતાના બાળકોના બંદરી-વાળા, ખોડાવાળા, ને જાતજાતના ગડગૂમડવાળાં બાળકોને મારી પાસે લાવી છે અને એ આ જાતની વાત કરી ગઈ છે.

અફસોસની વાત છે કે માથાની સ્વચ્છતા તરફ જોટલું જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. રોજ સવારે ઊઠીને માથાસો પોતાનું મોઢું ધુએ છે. ને એટલાથી જ કામ પતી ગયેલું માની લે છે. પણ એ પૂરતું નથી. માથાને સ્વચ્છ કર્યા વગર એકલો મોઢાનો ભાગ જ સ્વચ્છ કરવો એ તો ઘરના એક ભાગને ચોકખો રાખીને બીજાની સંભાળ ન રાખવા જેવું થાય. આથી દરરોજ ઊઠીને મોઢું ધોવાની સાથે માથાને પણ ધોવાની ફરી ફરીને સૂચના આપું છું.

કેટલાક લોકો લાંબા વાળ રાખે છે એ પણ માથાને બરાબર સાફ કરી શકતા નથી. કારણ એટલા વાળના જથ્થાને ભેદીને સૂર્ય-કિરણ, હવા કે પાણી તેની ચામડીના છિદ્ર સુધી શી રીતે પહોંચી શકે. એટલે મારી સલાહ એ છે કે જેમ અને તેમ વાળને બહુ ઓછા રખાવવા. લાંબા વાળ એ ઇશ્વરે આપેલું એક સુંદર આભૂષણ છે. ઇશ્વરની એ કિંમતી બક્ષીસ જો બરાબર સાચવતા આવડે તોજ રાખવા, હંમેશા એને સાફ કરવા, ઓળવા, તેલ નાખવાનું ન બને તો એ રાખવા નકામાં છે. જોથી તો માથામાં ખોડા અને ગડગૂમડ થશે ને આખરે એને ફરજિયાત કાઢી નાખવા પડશે.

૩ નેત્ર-સ્નાન

આ સ્નાન પણ ઠંડા અને ગરમ પાણીનું લઈ શકાય છે. એ લેવાની રીત નીચે મુજબ છે.



ચિત્ર ૮ મું : નેત્રસ્નાન

પાણી ભરેલું એક પહોળું વાસણુ ટેબલ, બાજેઠ કે ખુરસી પર મૂકો. પછી માથું નીચું નમાવી પાણીમાં આંખ બીંજાય એ રીતે બેઠો. આંખ પાણીમાં પા મિનિટ સુધી ઉઘાડી રાખો. પા મિનિટ પછી માથું બહાર કાઢી લો. પા કે અરધી મિનિટ આરામ લઈ વંળા પાણું પહેલાંની પેઠે કરો. આ ક્રિયા આમ પાંચથી છ મિનિટ સુધી વારંવાર કર્યા કરવી.

ગરમ પાણીનું સ્નાન કરવું હોય તો એની ગરમી ૮૬° થી ૯૦° (ફેરનહીટ) રાખવી, આવા ગરમ પાણીનું સ્નાન લીધા પછી છેવટનું સ્નાન તો ઠંડા પાણીનું જ લેવું. અથવા તો ઠંડા પાણીથી આંખને ઘોઈ કાઢવી. ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે તે એકલું કદી લેવું નહિ પણ કોઈને કાષ્ટ પ્રકારની વનસ્પતિનું ઉકાળેલું પાણી લેવું. અરધા ચમચો Ground Fennel અથવા eye-bright ના ઉકાળાથી હું નેત્રસ્નાન આપું છું. એથી સૌને અરાબર ફાયદો થયો છે.

જેમની આંખોમાં કોઈપણ પ્રકારનો રોગ ન હોય પણ માત્ર નબળા હોય તેમના ઉપર ઠંડા પાણીનું ચક્ષુસ્નાન ઘણું સારું કામ કરે છે. એથી આંખની અંદર અને બહારના બધા ભાગો મજબૂત થઈ જોવાના આખા યંત્રને મજબૂતી અને તાજગી અર્પે છે.

ગરમ પાણીનું નેત્રસ્નાન આંખની અંદરના ભાગનો ચીકણ પડતો પીળો કચરો, મેલ વગેરે ઘોઈને બહાર કાઢી નાખે છે. એજ રીતે આંખના બહારના ભાગમાં ચોંટતો કચરો સાફ થઈ આંખને તાકાત અને તાજગી બક્ષે છે.

પ્રકરણ ૬૬ : વરાળસ્નાન

વરાળના પ્રયોગો

ખીન બધા જલપ્રયોગોની પેઠે વરાળસ્નાન પણ શરીર ઉપર બહુ જ ધીમી અને હળવી ક્રિયા કરે છે એથી એ પ્રયોગ પણ



સાવ ખીનજોખમી અને નુકસાન વિનાનો છે. આમ છતાં આ પ્રયોગો કરતી વખતે ખૂબ સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. આ પ્રયોગ જો માંદા માણસો ઉપર બરાબર અને સાવચેતીપૂર્વક કરવામાં આવે તો ફાયદો કરે છે, પણ સાળ માણસ ઉપર પણ બેદરકારીથી અને ભૂલભરેલી રીતે કરવામાં આવે તો નુકસાન કરી બેસે છે. દાખલા તરીકે એક માણસ વરાળ સ્નાન લઈને

ચિત્ર ૬ મું : પૂર્ણવરણસ્નાન પછી તુરતજ બહાર ખુલ્લી હવામાં એમને એમ ચાલ્યો જશે તો એમાં એને માત્ર માંદા પડવાનું જ જોખમ નથી પણ એના કરતાં પણ વધારે લયંકર-મરી જવા સુધીનું જોખમ બેઠવાનું છે. આ રીતે બેદરકારી રાખવાથી જો એ માણસ

મરી જમ અથવા જીવલેણ માંદગીનેા ભોગ અને તો એને માટે વરાળ-સ્નાનની ક્રિયા જવાબદાર નથી. પણ એ સ્નાન લીધા પછી જે નિયમોનું પાલન થવું જોઈએ તે પાળવામાં બતાવેલી એદરકારી જ જવાબદાર છે. આ વાતનો હું શરૂઆતમાં જ ઉલ્લેખ કરું છું એ લોકોને વરાળના ઉપયોગથી બચાવવા માટે નહિ પણ આ બાબતમાં તેઓ વધારે દરકાર રાખે એટલા માટે. બાકી તો હું ફરી ફરીને કહું છું કે વરાળસ્નાનના ઉપયોગમાં કોઈ પણ પ્રકારનું જોખમ છે જ નહિ.

સામાન્ય રીતે રોગીને સાગ કરવામાં વરાળ જરૂરની છે ખરી ?

એક સ્ત્રીને પોતાનું મેલું કપડું સાફ કરવું હોય તો તે એને ગરમ પાણીમાં બાફે છે ને પછી પાણીથી ધોઈ નાખે છે. ગરમ પાણીથી કપડાંમાં રહેલો કચરો, મેલ વગેરે ઓગળી જાય છે ને ઠંડા પાણીમાં ધોવાથી ઓગળેલો કચરો કપડામાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આ જ રીતે ગરમ પાણીથી શરીરમાં એક યા બીજા કારણે એકઠો થયેલો કચરો ઓગળે છે ને ઠંડા પાણીથી બહાર નીકળી જાય છે. કચરો બહાર નીકળવાથી લોહીનું અભિસરણ બહુ સરળતાથી થાય છે ને એ રીતે આખું શરીર હળવું અને સ્ફુર્તિવાળું બની જાય છે.

આમ દરેક માણસને પોતાના શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે અને કુદરતી રીતે કામ કરતું કરવા માટે અમુક પ્રમાણમાં ગરમીની જરૂર પડે છે. જે શરીર તંદુરસ્ત હોય તેમાં આવી ગરમી પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે. ને તેને વધારાની ગરમીની જરૂર પડતી નથી. પણ બીમાર તેમજ નબળાં માણસોનાં શરીર બગડેલાં હોવાથી એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમી હોતી નથી. એટલે આવા રોગિયલ અને નબળા શરીરને બહારથી ગરમી આપવી પડે છે. કેટલાકને પેક આપવાથી પૂરતી ગરમી મળી જાય છે. બીજા કેટલાકને વધારે ગરમીની જરૂર હોવાથી વરાળ-સ્નાન આપવું પડે છે.

વરાળસ્નાનનો સાચો પ્રયોગ કેને કહી શકાય ?

આનો જવાબ આપવો જરા મુશ્કેલ છે. પહેલાં તો હું આખા શરીરને વરાળ સ્નાન આપતો. ને એ રીતે લગભગ તેર વરસ સુધી આપ્યું. પણ આ વખત દરમ્યાન કેટલીક વખત આખા શરીરને વરાળ-સ્નાન આપવાથી ધાર્યા પરિણામ આવ્યાં નહિ એટલે મેં એમાં ફેરફાર કર્યા. આવા ફેરફારો મેં ત્રણ વરસમાં ત્રણ વખત કર્યા. આમ પ્રયોગો ને ફેરફાર કરતાં કરતાં એખરે હું છેવટની પદ્ધતિ નક્કી કરી શક્યો. એ પદ્ધતિ મુજબ હું અત્યારે બધા દરદીઓ ઉપર વરાળ-સ્નાનના પ્રયોગો અજમાવું છું. ને એનાં પરિણામો પણ બહાંજ સારાં આવ્યાં છે. આ પદ્ધતિ મુજબ આખા શરીરને વરાળ-સ્નાન આપવાનું નથી પણ એના અમુક અમુક અવયવને જ એ આપવાનું છે. પણ એની વાત આગળ કરું એ પહેલાં વરાળ અને તેના પ્રયોગોનો નાનકડો ઇતિહાસ રજુ કરી દઉં.

ત્રીસ વરસ પહેલાં દક્ષિણ જર્મનીમાં રુસી વરાળ-સ્નાનના ઉપયોગની પહેલ વહેલી શરૂઆત થઈ. પણ એ વખતે કુટુંબો આ રીતે વરાળસ્નાન લઈ શકે એવી સ્થિતિમાં નહોતાં એટલે એની અવેજીમાં એને મળતું જ એક સ્નાન શોધી કાઢવામાં આવ્યું. એ જર્મનીમાં બહુ જ પ્રચલિત થયું.

આ સ્નાન લેવા માટે જે વરાળ-સ્નાનની પેટી વપરાતી એની રચના કંઈક આવી હતી.

એક માથુસ નેતરની ખુરશી કે ટેબલ ઉપર આરામથી બેસી શકે એવી બેઠકની ફરતી ચાર દીવાલવાળી પેટી હોય છે. તેની આગળની દીવાલને કપાટના બારણા જેવાં જ બારણા હોય છે. જે ઉપર બીડ થઈ શકે છે. દરદીને અંદર દાખલ થવું હોય ત્યારે એ બારણું ઉઘાડવામાં આવે છે ને એ અંદર દાખલ થઈ જાય અને પોતાની

બેઠક ઉપર બેસી જ્ય એટલે તે બંધ કરી દેવામાં આવે છે. આ ચાર દીવાલવાળી પેટીની ઉપરના ભાગમાં (ઢાંકણની જગ્યાએ) મળગરાથી જડેલાં ઉધાડ બીડ થઈ શકે એવા ઢાંકણા હોય છે. એ ઢાંકણાની રચના એવી હોય છે કે દરદી પેલી અંદરની નેતરની બેઠક ઉપર બેસે એટલે બારણા એવી રીતે બંધ કરી દઈ શકાય કે જેથી તેનો ગળાથી ઉપરનો ભાગ બહાર રહી શકે અને બાકીનું આખું શરીર એ પેટીમાં પૂરાઈ જાય. વરાળ બહાર ન નીકળી જાય એટલા માટે ગળા દરતું એક જાડું કપડું બાંધવામાં આવતું. (આપણે ત્યાં હજમની દુકાનોમાં બાંધવામાં આવે છે તેવી રીતે—અનુ૦) વરાળ—સ્નાનથી આખું શરીર તપવાને લીધે માથે ગરમી ન ચડી જાય એટલા માટે માથા ઉપર ઠંડા પાણીથી બીંજવેલો ટુવાલ ચાર છ વડો કરીને મૂકવામાં આવતો.

આટલી પૂર્વતૈયારી કરી લીધા પછી બહારથી નળી વાટે પેટીની અંદર વરાળ દાખલ કરવામાં આવતી. દસ પંદર મિનિટમાં તે દરદીનું શરીર પરસેવે રેખંજેખ થઈ જતું. આમ થોડા વખતમાં જ દરદીને બહુ જ સરળતાથી સ્નાન આપવામાં આવતું. પરસેવો વળી ગયા પછી દરદીને બહાર કાઢી તુરતજ કુવારા સ્નાન અથવા તો પૂણુંસ્નાન આપવામાં આવતું. દરદીના શરીરને જો વધારે પરસેવાની જરૂર હોય તો આ પ્રકારનું સ્નાન બે વખત આપવામાં આવતું ને દરેક વખતે છેલ્લું એક મિનિટનું ઠંડા પાણીનું કુવારા સ્નાન, કે પૂણુંસ્નાન આપવામાં આવતું. અથવા જલરૂપણીની ક્રિયા કરવામાં આવતી.

વરાળ આપવાની આ પેટીની રચના એટલી અદ્ભુત હતી કે એ મને ગમી ગઈ ને મેં પણ આવી જ એક પેટી તૈયાર કરાવી. મારા હર્દીઓને હું પણ ઉપર મુજબ સ્નાન આપતો. પણ આ રીતે વરાળ આપવા જતાં ધણી વખત એના ધાર્યા પરિણામ આવતાં

નહિ. ખાસ કરીને શિયાળામાં બહુજી મુશ્કેલીઓ ઊભી થતી. વરાળ-સ્નાન આપવાથી થોડો વખત આખા શરીર ફરતી ગરમાગરમ વરાળનું પક વીંટાઈ જતું. ને શરીરમાંથી રેખરેખ પરસેવો છૂટવા માંડતો. આને લઈને શરીરની સ્થિતિ એવી નાજુક થઈ જતી કે ઠંડી હવા એ સહન કરી શકતું નહિ. શિયાળાની તાજી ઠંડી હવા સામે આખા શરીરનું રક્ષણ કેમ કરવું એ સવાલ મૂઝવનારો થઈ પડતો. એનો કેટલોક ભાગ ઉધાડો રહી જતો ને એથી તેમાં દુખાવો ઊપડતો. આ દુખાવો કેટલીવાર તો બહુજી લાંબા વખત સુધી કેમ જાણે શર્ણ ભોંકાતું હોય એવું સ્વરૂપ પકડતો.

આનો ઉપાય શું કરવો એનો હું વિચાર ચલાવી રહ્યો હતો. એવામાં મારે એક વખત શિયાળાના દિવસોમાં મ્યુનિયમાં જવાનું થયું. એ વખતે મને સારી પેઠે શરદી થઈ ગઈ હતી. એ વખતે અચાનક એક અખબારમાં રુસી વરાળ-સ્નાન વિષે કરવામાં આવેલું પ્રશંસાયુક્ત વિવેચન મારા વાંચવામાં આવ્યું. એમાં વરાળ-સ્નાનના કારોકાર વખાણ કરવામાં આવ્યાં હતાં અને આગળ લખ્યું હતું. “આવું વરાળ-સ્નાન માત્ર એક વખત લઈને અજમાવી જુઓ. તમારી શરદી તેમજ ગળાનો વરમ તુરત જ નાબૂદ થઈ જશે.” આ લેખ વાંચીને હું વરાળ-સ્નાનનો અખતરો કરી જોવા લલચાયો. ને પછી એક વખત એવા રુસી વરાળ-સ્નાન આપનારા કેન્દ્રમાં જઈ સ્નાન પણ લઈ આવ્યો. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મેં જોયું કે મારો ગળાનો વરમ ક્યાંય દૂર થઈ ગયો હતો અને શરદી પણ મટી ગઈ હતી. પણ જોવા પાંચ છ કલાક બીજા વીત્યા કે તુરત જ ફરીને હતી એ કરતાં બમણી ઉગ્રતાથી શરદી થઈ પડી.

આ ઉપરથી મને લાગ્યું કે વરાળ-સ્નાન લેવાની આ રીતમાં જ કંઈક ખામી હોવી જોઈએ. મારા જોવાની વાત તો બાબુએ મૂકેા પણ જે સ્નાન લેતાં તંદુરસ્ત માણસ પણ થયરી જોડે છે તે

સાવ માંદલા, નબળાં અને ઓછી પ્રાણશક્તિવાળાં માણસો શી રીતે લાભ શકે? એમને માટે તો જરૂર બીજી કાર્ષ રીત હોવી જ નોંધાયે.

એ પછી મેં જે શોધખોળ અને પ્રયોગો કર્યા એ બધા ઉપરથી હું એવા નિષ્કૃષ્ટ ઉપર આવ્યો કે મારા જલોપચારના અન્ય પ્રયોગો પાછળ જે સિદ્ધાન્ત કામ કરે છે તે જ સિદ્ધાન્ત અહીં પણ કામ કરે છે. એ સિદ્ધાન્ત તે આ. પ્રયોગો જેમ હળવા તેમ વધુ સારા સૌથી હળવા પ્રયોગો સૌથી ઉત્તમ. શરીરની કુદરતી ગરમી વધારવા માટે જ્યાં અર્ધસ્નાન કે કુવારા સ્નાનથી કામ સરતું હશે ત્યાં હું વરાળ-સ્નાનનો પ્રયોગ નહિ કરું. એવી જ રીતે જ્યાં શરીરના એક ભાગને વરાળસ્નાન આપવાથી કામ પતી જતું હશે ત્યાં આખા શરીરને વરાળ નહિ આપું. હું ઉગ્ર ઉપાયો દ્વારા કુદરત પાસે બળજબરીથી કાર્ષ કામ કરાવીશ નહિ. પણ હળવા ઉપાયો દ્વારા એના કાર્યમાં મદદ કરીશ.

એટલે વરાળ-સ્નાનને લગતા મારા બધા જ પ્રયોગો એ આખા શરીરને આપવાના નથી. પણ શરીરના એક એક ભાગને જ આપવાના છે. આમ છતાં એ અસર તો આખા શરીરચત્ર પર કરે છે. આમાં સૌથી મોટો લાભ તો એ છે કે વરાળથી જે કુખતો ભાગ હોય તે જ નરમ પડે છે. ગરમ પાણીના પ્રયોગમાં શરીરને ઢીલું કરી મૂકવાનો જે ગુણ છે તે અહીં માત્ર દરદવાળા ભાગને જ લાગુ પડે છે, બાકીનું શરીર તો જેમ હોય તેમજ રહે છે. એ નરમ કે ઢીલું પડતું નથી. આમ જ્યારે દરદવાળા ભાગમાં વરાળસ્નાનના દબાણથી શરીરના સંચા કામ કરવા માંડે છે ત્યારે બાકીનું શરીર તો આરામ લેતું હોય છે. આથી તે દરદવાળા એના નબળા ભાગને ચોતાની બચાવેલી શક્તિ પૂરી પાડે છે.

મારા ધણાબરા વરાળના પ્રયોગો પાણીના પ્રયોગની પૂર્વ તૈયારી જેવા જ છે. જે કેટલાક દરદીઓ ઉપર સીધા પાણીના પ્રયોગો ન થઈ શકે તેમ હોય તેવાઓને પહેલાં હું વરાળ-સ્નાન આપું છું. કેટલીકવાર તો આ બન્ને પ્રયોગો સાથે સાથે જ ચાલતા હોય છે. શ્વાસનળીમાં કે ફેફસાંમાં કચરો ભરાયો હોય, એ વખતે અંદરનું વરાળસ્નાન આપી શરીરના બહારના ભાગમાં તુરત જ ઠંડા પાણીનું કાંઈ ને કાંઈ સ્નાન, સ્પર્શ કે પુવારાનો પ્રયોગ કરવાનો હોય છે. એકલી વરાળ આપવાનો પ્રયોગ હું બાગ્યે જ કરું છું.

અહીં એક ચેતવણી આપવાની જરૂર છે. વરાળના કેટલાક પ્રયોગો એટલા સરસ અને આરામદાયી હોય છે કે દરદીને એ ખૂબ જ ગમી જાય છે, ખાસ કરીને માથા અને ચગ ઉપર આ વરાળનો શેક ખૂબ જ માફક આવી જાય છે. એથી તે ધણીવાર નક્કી કરેલા સમય કરતાં યે વધારે વખત વરાળ લેવા લલચાય છે અથવા વારંવાર આ પ્રયોગો કરે છે. આથી તેને ફાયદો થવાને બદલે નુકસાન જ થાય છે. ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્’ આ સૂત્ર બીજી બધી આબતની જેમ અહીં પણ બરાબર લાગુ પડે છે. એટલે નિયત કરેલા સમય કરતાં જરાપણુ વધારે વખત વરાળ-સ્નાન લેવું નહિ.

ટાઈફસ કે એવી જ કાંઈ ગંભીર માંદગીમાંથી તાજેતરમાં જ બેઠા થયેલા દરદીના શરીરમાં-સાળ થયા પછી પણ ઠીક ઠીક કચરો એકઠો થયેલો હોય છે. આને દૂર કરવા માટે વરાળના પ્રયોગો ધણાજ મદદરૂપ થઈ પડે. પણ આ પ્રયોગો એકદમ હળવા હોવાં જોઈએ. અને વરાળ આપ્યા શરીરને ન આપતાં શરીરના અમુક અમુક ભાગને જ આપવી જોઈએ. કારણ કે આવા કિસ્સામાં એક લોહી વગરના ને ઝોઢી પ્રાણશક્તિવાળા માણસ સાથે કામ લેવાનું છે.

ઝોઢી લોહીવાળા દરદીઓને વરાળ આપવાથી ખૂબ આરામ

અને સુખની લાગણી થાય છે. પણ આ સારવાર વારંવાર આપવાથી તો બિલકુલ જ પરિણામ આવશે. એથી તો એના શરીરની કુદરતી ગરમી, લોહી અને જીવનશક્તિ ઝોછી થતી જશે.

પણ મનજ્યૂત ને રુદ્રપુષ્ટ માણસોને તો વરાળસ્નાનના જલદ પ્રયોગો કરાવવા જ જોઈએ ને ? એ તો આવા પ્રયોગો ખમી શકે ને ?

ના, એવા માણસો ઉપર પણ વરાળના જલદ પ્રયોગ કરવા નહિ. આવા માણસો જ ઘણીવાર જલદ પ્રયોગ સહન કરી શકતા નથી. એવાઓને તો હું ઝોછામાં ઝોછી વરાળ આપું. કારણ જેમની આમડી સારું કાર્ય કરતી હોય છે ને કુદરતી રીતે જ જેમના શરીરમાંથી પરસેવો નીકળતો હોય છે તેને વરાળ આપવાની જરૂર જ નથી.

એક માણસને પગમાં ખૂબ દુઃખે છે. એ દૂર કરવા માટે તે પોતાના લાકડી જેવા પગને વરાળ આપવાનું કહે છે. એના વિનંતિને ધ્યાનમાં લઈ તેને વરાળ આપીએ તો કેવી ભૂલ થાય ? આવા લોહી વિનાના પગને વરાળ કરતાં તો અર્ધસ્નાન ને ઘૂંટણ ઉપર વારંવાર કુવારા-સ્નાન આપવાની જરૂર છે. એથી જ એને જલદી લાલ થશે.

૧ માથાને વરાળ આપવાનો પ્રયોગ

માથાને વરાળ આપવા માટે નીચે મુજબની વસ્તુઓની જરૂર પડે છે, એક નાનકડું સાંકડા મોંવાળું અને ઊંડું લાકડાનું ટબ કે ધાતુનું વાસણ, એક ખુરશી; એના કરતાં ઝોછી ઊંચાઈવાળું એક નાનકડું ટેબલ અથવા બાળેઠ અને દરદીને ઝોઢાડવા માટે એકાંદ બે કામળા અથવા ખનુસ. આટલી વસ્તુઓની તૈયારી કર્યા પછી દરદીને ખુરશી ઉપર બેસાડવો. ને તેની આગળ નાનું ટેબલ મૂકી ટેબલ ઉપર પેલું લાકડાનું કે ધાતુનું ઊંડું વાસણ મૂકવું. એ વાસણમાં પોણા મુઘી ઊકળતું પાણી ભરવું ને તેના ઉપર એક ઘટ વણાટવાળું કપડું

(ટપાલના થેલામાં જેવું વપરાય છે એવું) ઢાંકી દેવું ને ઉપર એક બીના કપડાનું આચ્છાદન. આમ કરવાથી વાસણમાંની વરાળ બહાર ચાલી જશે નહિ.

હવે દરદીના કમરથી ઉપરના ભાગના બધાં કપડાં પહેરણુ, બાંધી કે જે હોય તે કાઢી નાખવાં ને પછી પાત્રની બન્ને બાજુના હાથા પકડી તેણે આગળના ભાગમાં એવી રીતે ઢળતા નમવું કે જેથી કરીને વરાળ સીધી તેના માથાને લાગે. એ પછી દરદીને તેમજ વાસણને તંબૂની પેઠે ઢાંકી દે એવી રીતે મોટા બતુસ અથવા કામળો ઓઢાડી દેવો. આ ગરમ કપડાનો તંબૂ એવી રીતે રાખવો કે અંદરની વરાળ બહાર ચાલી જાય નહિ, તેમ બહારની હવા અંદર પ્રવેશ કરો શકે નહિ.



આટલી તૈયારી કરી લીધા પછી વરાળ આપનારે વાસણ ઉપરનું થટ્ટ કપડાનું આચ્છાદન તેમજ બીનું કપડું ખસેડી લેવાં. આમ કરવાથી એન્જનના બૂંગળામાંથી નીકળે તેમ ધમ ધમ કરતી વરાળ છૂટી થઈ માથું, છાતી, પીઠ, અને ફર ઉપરના આખા ભાગને વીંટી વળશે તેમજ ચામડીના છિદ્ર વાટે અંદર પલ્લુ ધસી જશે. આમ કરી શરીરની અંદરના કચરાને તે ઓગાળવા માંડશે.

આ વખતે વરાળ આપનારે માત્ર એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે કોઈ નબળો દરદી હોય ને એને પીઠમાં દરદ થતું હોય તો એ આરામથી બેસી શકે એવી સગવડ કરવી.

પહેલી એક જ ક્ષણે વરાળના આ ધસમસતાં ગોટગોટાથી કદાચ કામને ચમક લાગે કે બીક લાગે પણ બીજી જ પળે તેને આ ફાવી જશે ને ધીરે ધીરે આરામ લાગવા માંડશે. સૂર્યાતમાં વાસ-થનું મોં ખોલવામાં આવે ત્યારે દરદીને જો આંધ્રો લાગતો હોય તો માથું ઝાંચું રાખવામાં વાંધો નથી, પછી જ્યારે વરાળનું જોર નરમ પડવા લાગે ત્યારે પાછું માથું નીચું નમાવી દેવું.

આમાં ચલરાવાની કે ડરવાની કશી જ જરૂર નથી. ઉપર કલા મુજબ જોજો જોજો પ્રયોગ કર્યો છે એમાંના એક પણ દરદીને જરાપણ નુકસાન થયું હોય એવું મારી જાણમાં નથી. મેં પોતે જુદા જુદા રોગવાળા બહુ દરદીઓ ઉપર આ પ્રયોગ અજમાવ્યો છે ને એના પરિણામ હંમેશા સારાં જ આવ્યા છે. એથી જલદું જોએક દોઢાલા થઈને પોતાની રીતે આ પ્રયોગ કરવા ગયા છે તેમને નુક-સાન પણ થયું છે.

આ પ્રયોગ બે મિનિટથી માંડીને ચોવીસ મિનિટ સુધી કરી શકાય. આ બધા વખત દરમ્યાન દરદીએ પોતાનું માથું નીચું નમાવીને બેસવાનું તો છે જ એ ઉપરાંત બની શકે તેટલો વખત આંખો, નાક, અને મોઢું પણ ઊંચાં રાખવું. આમ કરવાથી વરાળ એ લાગતી અંદર પણ પ્રવેશ કરી શકશે. આ બાબતમાં જો કે સખત નિયમ નથી છતાં જેટલો વખત સહન થઈ શકે તેટલો વખત તો એમ કરવું જ.

અહીં મારે થોડો ખુલાસો કરી લેવો જોઈએ.

સાવ એકલા પાણીની વરાળ કેટલાક માણસોની આંખને માફક ખાખતી નથી. એટલે હું મોટે ભાગે વનસ્પતિથી ઉકાળેલા પાણીની વરાળ આપું છું.

આ વનસ્પતિઓમાં-સૌથી વધુ અસરકારક ફેનેલ (feunel)

નામની વનસ્પતિ છે. આ ઉપરાંત સેઈજ (Sage), એલ્ડર (elder) ટ્રોમન ચેરા (yarrow), મીન્ટ (Mint), રીબવર્ટ (ribwort) અને લીન્ડેન બ્લોસમ (linden-blossom) છે. આ કંઈ ન મળે તો હે ફલાવરનો બૂકો પણ વાપરી શકાય.

સામાન્ય રીતે વરાળની અસર તાત્કાલિક થાય છે, વરાળ આપ્યા પછી મોટે ભાગે પાંચ મિનિટમાં જ ઘણાને કપાળે પરસેવાના મોતિયા ખાઝવા લાગે છે ને પછી તો એના રેલાઓ ચાલે છે. દસેક મિનિટમાં તો ચામડીના એકે એક છિદ્રમાંથી પસીના છૂટવા લાગે છે.

પણ જેમના શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી ન હોય અથવા જેઓ અતિશય નબળા હોય એવા કેટલાક દરદીઓને જલદી પરસેવો વળતો નથી. એમને બહારની થોડી બીજી મદદની જરૂર પડે છે. આ માટે એક ઈંટનો ચોથા કે છઠ્ઠા ભાગનો ટુકડો લઈ તેને લાલઓળ તપાવવો ને ઉપર કલા મુજબ વરાળ આપ્યાને દસેક મિનિટ થાય ત્યારે એ ટુકડો પેલા ઊકળતા પાણીના વાસણમાં મૂકી દેવો. આથી એક હચમચાવતી ગર્જના સાથે જ નવી વરાળના ગોટેગોટા નીકળવા લાગશે ને દરદીને કપાટામાં વીંટી વળશે.

વરાળ-સ્નાન અને એ પછીનું જરૂર ઠંડા-પાણીનું સ્નાન લીધા પછી (શિયાળામાં આ સ્નાન હુંકાળા ઓરડામાં લેવું) તુરંત જ ખુલ્લી હવામાં બહાર નીકળવું નહિ. થોડા વખત પછી ઠંડા પાણીનો જલસ્પર્શ કર્યા પછી જ બહાર જવું હોય તો જવું. શિયાળામાં વરાળ લીધા પછી ઓરડામાં અડધો કલાક ચાલવાની કસરત કરવો. એ પછી જ બહાર જવું, આ જાતની સાવચેતી નહિ રાખવાથી માત્ર શરદી અને સળેખમ જ નહિ પણ કોઈવાર એથીયે મંબીર એવા હુવલેશુ રોગો થશે. આ જાતની જલ-પ્રથાલનની ક્રિયા જુદી જુદી રીતે લેવાય છે. આની સાદામાં સાદી રીત દરદીનું શરીર તાજ પાણી અને બીના કરેલા દુવાલથી ઘોઈ ઝાલવાની છે.

માથામાં સોજો હોય; હેઠ્ઠી થઈ હોય, ગરૂમૂઠ થયાં હોય, કાન વહેતા હોય, ટૂંકામાં માથામાં કચરો એકઠા થવાને લીધે કાંઈપણ જાતના રોગ થયા હોય તે બધામાં પહેલા અને બીજા મસ્તક વરાળ સ્નાનની સાથે સાથે આ જાતના પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવી. જો આમ કરવામાં નહિ આવે તો કાનમાં ગમે તેવો ઉમ ધમધમાટ પેદા થશે. એ જો કે જોખમકારક જરાય નથી છતાં અણુગમતો તો છે જ.

દરદીને વરાળસ્નાન આપ્યા પછી જ્યારે દરદીના શરીરમાં એકઠો થયેલો કચરો મોટેભાગે નીકળી જાય ત્યારે ઉપરના ભાગ ઉપર કુવારાસ્નાન આપવું. આ સ્નાન વરાળ આપેલ બધા ભાગ ઉપર પાણીની ઝારીને ઉપરથી રેડીને આપી શકાય. આમાં માત્ર માથાનો વાળવાળો ભાગ અપવાદ રૂપ છે. એને કુવારા સ્નાન આપવું નહિ. મોઢું અને વાળ જરાયર લૂછીને ઢારું કરી નાખ્યા પછી, બીને શરીરે જ બીજાં કપડાં પહેરો લેવાં. એ પછી શરીરમાં કુદરતી ગરમી આવી જાય ત્યાં સુધી ચાલવાની કે કામ કરવાની કસરત કરવી.

માથાને વરાળ સ્નાન આપ્યા પછી જો એક મિનિટ ઠંડા પાણીનું પૂર્ણ સ્નાન કરવાની સગવડ હોય તો તે કરવા જેવું છે.

આ જાતના વરાળ-સ્નાનથી શરીર ઉપર ખૂબ જ લાભદાયક અસર થાય છે. વરાળ શરીરના કેડ ઉપરના ભાગની આમડીના તમામ છિદ્રો ખુલ્લાં કરી નાખે છે. તે શરીરના અંદરના અવયવો સુધી નાક, શ્વાસનળી, અને ફેફસાંમાં એકઠા થઈ ગયેલા કચરાને ઓગાળીને કાઢી નાખે છે. વરસાદ કે ભેજવાળી હવાથી અથવા અચાનક ઠંડા જવાથી શરદી લાગી ગઈ હોય, માથું દુખતું હોય, કાનમાં ધમધમ થતું હોય, ગરદન કે ખભાનાં સાંધા ઝલ્યાઈ ગયા હોય, રગતગ થઈ ગઈ હોય, ઉધરસ કે દમ થયો હોય, શ્લેષ્મના જમાવને લઈને તાવ

આવ્યો હોય, આ બધી જાતની ફરિયાદોમાં માથાને વરાળ આપવાથી ઉત્તમ પરિણામો લાવી શકાય છે. ઉપર જણાવેલા રોગોમાંથી સાત સાત ઘટ જવા માટે ત્રણ દિવસમાં બે પ્રયોગ પૂરતા થઈ પડે છે. જો શરદી કે સળેખમની શરૂઆત જ થઈ હોય તો તો એક જ વખત વરાળ આપવાથી સારું થઈ જશે.

જો માથાસોનું માથું ખૂબ સૂજેલું હોય, ગરમ પ્રમાણ કરતાં બે અધિક જાડી હોય, મળાની અંદરની અંધિઓમાં સોજો હોય તેવાઓને અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વરાળ આપવી. અતિશય ઠંડોને લઈને આંખો સૂજી ગઈ હોય કે આંખે થોડો આંખપ હોય તો પણ ઉપર મુજબ કરવું. ઉપર જણાવેલ આંખના દરદીઓને જો દિવસે વરાળ આપી હોય તે જ દિવસે સાંજે રાખ અને મીઠું મેળવેલ ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન પા કલાક સુધી આપ્યું હોય તો તો વળી વિશેષ ફાયદો.

ઘાઈ માથાસના શરીરમાં ક્યારેનો જમાવ થયો હોય અથવા એને સ્ટ્રોક લાગી ગયો હોય તેમને વરાળસ્નાન આપીને એ સાજા કર્યા છે. સ્ટ્રોકની બાજતમાં ધણાને એવી બીક લાગે છે કે આવા ગંભીર કેસમાં દરદીને વરાળ આપવાથી બધું લોહી માથામાં ધસી આવશે. પણ આવી બીક સાવ પાયાવરની છે. માત્ર આ રોગોમાં વરાળ આપવાનો વખત હું ઘટાડી નાખું છું. એટલે કે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બસ થઈ પડશે. માથાને આ રીતે વરાળ આપ્યા પછી જોમ અને તેમ જલદી વરાળનું પાદસ્નાન આપવું. એથી પરિણામ વધારે સારું અને વધારે જલદી આવશે.

વરાળ સ્નાનમાં ક્યારેનો ઝોગાળી નાખવાનો અને પુષ્કળ પર-સેવો ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ હોવાથી શરીર ઢીલું પડી જાય છે. એટલા માટે તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો નહિ. સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં બેથી વધારે વખત કદી વરાળ સ્નાન આપવું નહિ.

માત્ર કોઈક જ કેસમાં જ્યાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો જમાવ વધારે પડતો થઈ ગયો હોય અને તેને ઓગાળવાની તાત્કાલિક જરૂર હોય ત્યારે જ એક અઠવાડિયા પૂરતી આ વરાળ એકાંતરે આપી શકાય. માત્ર આ વખતે એનો વખત ઘટાડી નાખવો. ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ ને વધુમાં વધુ ૨૦ મિનિટ આ પ્રયોગ કરવો.

૨ વરાળનું પાદ-સ્નાન

શરીરના ઉપલા ભાગને વરાળ-શિર્ષસ્નાન આપવાથી જે અસર થાય છે તે જ શરીરના નીચલા ભાગને વરાળ-પાદ-સ્નાન આપવાથી થાય છે. પ્રયોગની રીત નીચે મુજબ છે.

એક મોટા જડો કામળો ખુરશી ઉપર લાંબો અને ઢળકતો પાથરવો. એના ઉપર દરદીને ઉઘાડા પગ રાખીને બેસારવો. આગળ એક લાકડાના બન્ને બાજુના હાથાવાળું ને એ બન્ને હાથાને સાંધનારી પહોળી પાટલીવાળું ટમ મૂકવું. એમાં અરધે મુધી જીકળતું પાણી ભરી પછી દરદીને પેલી પાટલી ઉપર પગ મૂકાવવા. આટલું કર્યા પછી પેલા ધાબળાના બન્ને ઢળકતા છેદા ખુરશી, દરદીના પગ તથા લાકડાના ટમને એવી રીતે વીંટાળી દેવા કે એટલા ભાગમાંથી જરાપણ વરાળ બહાર નીકળી જાય નહિ. ટૂંકામાં એ વરાળની જ એક પેટી બની જાય. આમ ચિત્ર ૧૧ મું : પગનું વરાળસ્નાન કરવાથી દરદીના પગ, સાથળ અને પેટ મુધી વરાળના ઝોટોઝોટા મહોંચી જશે અને તેના ઉપર અસર કરશે.



આવી જાતની વરાળ હું એકલા ગરમ પાણીની નથી આપતો. પણ હે ફલાવર અથવા બીજી કોઈ વનસ્પતિનું ઉકાળેલું પાણી વાપરું છું.

આ પાણીની વરાળને વધુ જગ્યામાં પેદા કરવો હોય અથવા તો પાણીને ગરમ રાખવું હોય તો દર પાંચથી દસ મિનિટ લાલ-ચોળ તપાવેલી ઈટના ટુકડાઓ બહુ સંભાળપૂર્વક પાણીમાં મૂકવા. દરદીને ગરમ પાણીના છાંટા ભીડી ચમ ચમ ચોટી ન જાય એની સંભાળ રાખવી. ઈટના ફેટલા ટુકડાનો ફેટલો વખત સુધી ઉપયોગ કરવો એ શરીરના ફેટલા ભાગને વરાળ આપવાની છે તેના ઉપર આધાર રાખે છે. ફેટલીક વાર માત્ર પગના તળિયાના ભાગને જ વરાળ આપવાની હોય છે. પણ બીજા ફેટલાક કેસોમાં આખા પગને, સાથળ ને કમર સુધીના ભાગને વરાળ આપવાની જરૂર પડે છે. એ વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઈટના તપાવીને લાલચોળ બનાવેલા ટુકડાઓનો ઉપયોગ કરવો.

પરસેવો વાળવા માટેના ખાસ યંત્રમાં બેસીને બેત્રણ પીંછાની રળછઓ ઝોંઢવાથી જોટલો પરસેવો વળે તેટલો જ આ સીધા સાદા પ્રયોગોથી બહુ દરદીઓને વળ્યો હોય એ મેં જોયું છે. સૌથી હળવામાં હળવો પ્રયોગ કરવો હોય તો પણ એક લાલચોળ ઈટનો ઉપયોગ કરવો. ને વરાળ આપવાનો સમય ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રાખવો. પણ વધારે ઉગ્ર પ્રયોગ કરવો હોય તો દર પાંચ મિનિટ તપાવેલી ઈટ બદલાવવી અને વરાળનો સમય ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી રાખવો.

વરાળસ્નાન આખા પછી તુરત જ કોઈને કોઈ જાતનું હંકું સ્નાન આપવું જોઈએ. જોટલા ભાગમાં પરસેવો વળ્યો હોય એટલાને-ખાસ ઘૂંટણ સુધીના પગને જ પરસેવો વળ્યો હોય તો ઝકપી જલ-પ્રક્ષાલન પૂરતું થશે, માંદા ન હોય તથા શરીર મજબૂત હોય એવા માણસોને માટે ઘૂંટણ સુધીનું કુવારાસ્નાન આપવું. જો

સાથળ અને કેડ સુધી પરસેવો વળ્યો હોય તો અર્ધસ્નાન પૂરતું થશે ને જો આખા શરીરને પરસેવો વળ્યો હોય તો આખા શરીરને ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપીને ઠારવું પડશે.

પાદ-વરાળ-સ્નાન ખાસ કરીને પગના કાંઈપણ રોગ ઉપર આપી શકાય છે. કાંઈના પગનો પરસેવો સખત રીતે ગંધાતો હોય, લોહી તથા અસુક બગડેલા રસોના જમાવને લીધે પગ ઉપર સોળા હોય, પગ ઠંડા રહેતા હોય, એટલે કે જોના પગનું ઉષ્ણતામાન શૂન્ય ડિગ્રી રહેતું હોય, આ બધા રોગ ઉપર વરાળ સારું કામ આપે છે. એથી લોહીની ક્રિયા વધે છે ને એ લાગમાં નવું, ચેતન આવે છે. કેટલીકવાર રોગો ઉપર ખીજા પ્રયોગો કરવા માટેની પૂર્વ તૈયારી આવા વરાળ-સ્નાનથી થાય છે.

જો માણસોને નખ અંદર ઊગતા હોય, નખના મૂગિયાં તૂટી ગયાં હોય કે સડવા લાગ્યાં હોય, વેયાં ઊધડતી હોય, ખોટી સારવારને લઈને લોહી વિષમય થતું જતું હોય, અંગુલિ બિદ્રધિ (whitlows) નો રોગ થયો હોય એ તમામને તુરત જ વરાળ આપવી.



ચિત્ર ૧૨ મું :
હાથનું વરાળસ્નાન

ન્યારે માથામાં તેમજ પેટમાં કચરો બરાબાને કારણે સખત દુખાવો થતો હોય, શરીરમાં ખૂબ વિઝતીય દ્રવ્ય એકઠું થઈ ગયું હોય, ઠંડીને લઈને આંતરડામાં મળ જમાવ થવાથી શૂળ ઊભું થતું હોય, માથામાં સખાકા આવતા હોય ત્યારે વધારે ઉગ્ર ઉપાય (ઈંટ નાખીને વરાળ આપવી: ને વધારે વખત વરાળ આપવી.) લેવા.

જે લોકોના શરીરમાં લોહી ઓછું થઈ ગયું હોય એમને કાંઈ પણ ઠંડું સ્નાન આપતાં પહેલાં પાદ-વરાળ-સ્નાન આપવાથી બચી રાહત રહે છે.

આ પ્રયોગો અઠવાડિયામાં એક કે બે વખત જ કરવા, ત્રણ વખત તો કાંઈ ખાસ ખાસ કિસ્સામાં કરવાની જરૂર પડે છે. એ સિવાય તો ઉપર કહ્યું તેમ એક કે બે પ્રયોગ તો પૂરતા થઈ પડશે.

કેટલાક લોકોને આ જાતનું વરાળ લેવાનું કામ તરખઠમયું લાગે છે પણ આ સિવાય ખીજ કંઈ પદ્ધતિ ઓછી તરખડવાળી છે ? પરસેવો વાળવાનું ચંત્ર, જે ત્રણ રત્નધ્રોજો ઓઢવી ને ગરમ ગરમ ચાના પ્યાલા પછી પ્યાલા ચઢાવવા એ પદ્ધતિ જેનો આજે જર્મનીમાં વધુ લોકો ઉપયોગ કરે છે તેના કરતાં તો આ બધી જ અનુકૂળ અને ઓછી તરખડવાળી છે. અને એ પદ્ધતિ મુજબ પ્રયોગ કરવાથી તો કેટલીકવાર સખત માથાનો દુખાવો થાય છે તેમજ ખીજ ફરિયાદો પણ ઊભી થાય છે.

૩ ટેબલ-વરાળ-સ્નાન

આ સ્નાન બહારી અને સરળતાથી તૈયાર થઈ જતું હોવાથી તેમજ બિન-જોખમી અને બિનહાનિકારક હોવાથી બહુ જ ઉપયોગી છે. જે લોકો મંલીર માંદગી બોગવતા હોય, અને તેમના શરીરમાં રહેલી અત્યંત નબળાઈને પરિણામે પરસેવો વાળવામાં બહુ જ મહેનત પડતી હોય તેને આ પ્રકારનું ટેબલ-વરાળ-સ્નાન આપવાથી ધાયું પરિણામ લાવી શકાય છે.

બંધ ટેબલના જોડેલાં તપેલામાં ઊકળતું મિશ્રણ રેડી પછી દર-દીને એ ટેબલ ઉપર બેસારી દો. ને પછી વરાળનું ઢાંકણું ખસેડી લો. વરાળ ઊંચે ચઢી શરીર ફરતી વીંટળાઈ જશે ને, દરદીના શરીરમાંથી

પુષ્કળ પરસેવો છૂટશે. કેમ જાણે પરસેવાથી નાતો હોય એમ દરદીનું શરીર એનાથી રેખાજેખ થઈ જશે. આ પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી કરવો. જો આ કરતાં પણ વધારે વખત દરદીને વરાળ આપવાની કાર્ષપણ પરિસ્થિતિમાં જરૂર જણાય તો એને પથારીમાં સુવાડી દેવો. આ પ્રયોગ પછી દરદીની સ્થિતિ મુજબ અર્ધસ્નાન, જલપ્રક્ષાલન અથવા તો પૂર્ણસ્નાન આપવું. જે લોકો ગંભીર માંદગી ભોગવતા હોય તેને વરાળ પછી પૂર્ણપ્રક્ષાલન આપવું.

આ પ્રયોગમાં પણ વરાળનું પાણી એકલું વાપરવું નહિ પણ સાથે હે ક્લાવર ઓઇ-ટ્રો કે એવી બીજી વનસ્પતિ નાખીને વાપરવું હું તો સામાન્ય રીતે એમ જ કરું છું.

મૂત્રાશયના દરદો, પથરી, આંતરકાનો દુખાવો બિપડયો હોય, પેશાબના પુક્કા ઉપર ધારાં પડ્યાં હોય ને ડ્રોપ્સીની શરૂઆતમાં હે-ક્લાવરનો ઉકાળો વાપરવો.

જેનો પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય ને રાડેરાડ નાખતા હોય એવા દરદીએને (shave grass, લેટિન Equisetum arvense) મેં શેઈવ ગ્રાસના ઉકાળાની વરાળ આપી છે ને તેના બહુ જ સારાં અને ચમત્કારિક પરિણામો આવ્યાં છે. ઠંડી અને સોજાને લઈને મૂત્રાશયના અવયવો સાવ સુસ્ત થઈ ગયાં હોય ને અંદર ખૂબ કચરો ભરાયો હોય ત્યાં શેવગ્રાસની ગરમ વરાળ આપવાથી કચરો દૂર થઈ જાય છે ને મૂત્રાશયના અવયવો પહેલાંની જેમ જ કામ કરતાં થઈ જાય છે.

૪ અમુક અવયવના રોગ ઉપરનાં ખાસ વરાળ-સ્નાન.

લણા કિરસાઓમાં જુદાજુદા રોગ ઉપર અમુક અમુક જલપ્રયોગોની સાથે સાથે વરાળ સ્નાનના પ્રયોગો બહુ જ સુંદર કામ આપે છે. આંખ, કાન, નાક, મોઢું, હાથ, આંગળાં, પગ, અંગૂઠા વગેરે જગાએ

કંઈ પણ રોગ થયો હોય, કરક, કાપ, કે ઠોકરને લઈને સોજો અથ્થો હોય, કે પાક થઈને પરુ થયું હોય તો ત્યાં ત્યાં અમુક પ્રકારના વરાળસ્નાન ને અમુક પ્રકારના જલપ્રયોગ એમ વારાફરતી ક્રિયાઓ કરવાથી મોટે ભાગે રોગ મટી જાય છે ને દરદીને આરામ થઈ જાય છે.

મધમાખી, કાંડર, વીછી કે કોઈ ઝેરી જંતુ કરડયું હોય ને હાથમાં સોજો આવ્યો હોય ત્યારે હાથ ઉપર ને પાવડા ઉપર પાણીના પાટા (પેક) બાંધવા ને સાથે વરાળ પણ આપવી. આમ કરવાથી દરદીનો સોજો મોળો પડશે. દુઃખ ઓછું થશે અને તેને રાહત મળશે.

ધારો કે હાથ કે પગ ઉપર થયેલો બા પાક્યો હોય અને તે વધુ ને વધુ વિષમય થતો જતો હોય તો તુરત જ હાથને કે પગને ને તેની આજમાજુના પ્રદેશને વરાળસ્નાન આપવું.

માંકાં કે હડકાયાં ફૂતરાં કરડી જાય અને દાકતરી સારવાર તત્કાળ થઈ શકે એમ ન હોય તો કરડ ઉપર તેમજ આજુબાજુના ભાગ ઉપર તત્કાળ વરાળ આપવાથી દરદીને કામચલાઉ રાહત મળશે.

શરીરના અમુક ભાગમાં ઉંચ સજાકા આવતા હોય શ્વેત ભોંકાતું હોય તો તુરત જ તે તે જગાએ વરાળ-સ્નાન આપવાથી આરામ થશે.

આંખની વરાળમાં ફું Ground-fennel, Eye-bright અથવા shave grass; કાનમાં આપવાની વરાળ માટે Blind nettles, stinging nettles અથવા common-harrow, અને ગળાના કફને દૂર કરવાની વરાળ આપવા માટે-harrow, ribwort કે nettles વાપરું છું.

જે વરાળ કાન, નાક, કે મોઢામાં લેવાની હોય તે બહુ જ સંભાળપૂર્વક લેવી જોઈએ. એ ગરમ બલે હોય પણ ધમધમતી તો નહીં જ હોવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૭ મું. : કુવારાસ્નાન [GUSHES]

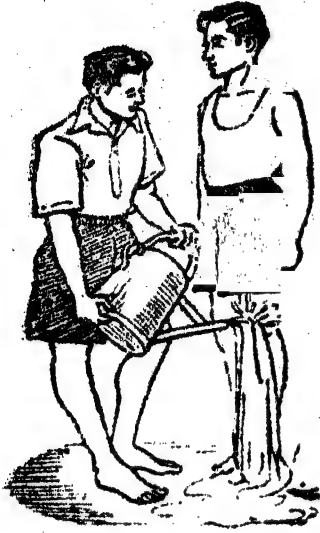
હું જુદી જુદી જાતના જે કુવારાસ્નાન આપું છું તે નીચે મુજબ છે.

૧ ધૂંટણનું કુવારા-સ્નાન

દરદીને એક ખુરસી ઉપર બેસાડી તેના પગ એક ખાલી ટબમાં રખાવવા ને પછી સાથળ સુધી કપડું બિંચું કરી તેના ઉપાસા જોડણ ઉપર કુવારા-સ્નાન આપવું. આવું સ્નાન પાણી પાવાની નળીવાળી ઝારી દ્વારા આપી શકાય. પહેલી ઝારી બન્ને પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરીને જોડણ સુધી અપાટાબંધ ઠલવી નાખવી. એ પછીની ઝારી પ્રમાણમાં ધીરે રેડવી. બીજી



જોડે ને પછી નીચે એ રીતે ચિત્ર ૧૩ મું : ધૂંટણનું કુવારાસ્નાન દોળ્યા કરવી. ખાસ કરીને પગના નળાના ભાગ ઉપર, એની બે બાજુ ઉપર તથા પંજ ઉપર એવી રીતે રેડવી કે પાણીનો પ્રવાહ પ્રમાણસર એકસરખી રીતે વહેવા લાગે. છેલ્લી ઝારીનું પાણી કેમ જાણે બન્ને પગ ધોઈ કાઢતા હોમએ એવી રીતે રેડી દેવું. આ રીતે આવા એક જ કુવારા-સ્નાનમાં બે થી દસ ઝારી વાપરી શકાય.



નખળાં અને અશક્ત માણસો શરૂઆતમાં આ કુવારા-સ્નાન સહી શકતા નથી. કેટલાંક માણસો જેઓ શરૂઆતમાં આવે રમત મણીને હસી કાઢતાં તેઓ પણ થોડા વખત પછી પવનમાં ઝાડના પાંદડાં હલી ગઈ તેમ હલી ગઈતાં, અને કેટલાંક તો તીરની પેઠે ભોંકાતા પાણીની વેદના સહન ન કરી શકવાથી મોટેથી ખૂસો પણ પાડી ગઈતાં. આવા એક નહિ પણ અનેક કિસ્સાઓ મેં નજરે જોયા છે. આ કુવારાસ્નાનથી કેટલાંક તો કેમ જાણે વીજળીનો આંચકો લાગ્યો હોય એવો સખાકો અનુભવે છે. આજ બતાવે છે કે ઘૂંટણના કુવારા-સ્નાનમાં

કેવી બળપૂરક, તાજગીપ્રેરક અને વીજ-જીક અસર રહેલી છે. જે બોકો માંદાં હોય, નખળાં હોય, જેમના શરીર ઉપર ચરખી ઝાંછી હોય એવા બધાને શરૂઆતમાં હું એથી વધારે ઝારી પાણીનો ઉપયોગ કરવાનું ભાગ્યે જ કહું છું. એક દિવસ પછી બસે તેઓ ચારથી છ ને છેવટે રફતે રફતે આડથી દસ સુધી પહોંચી જાય. આડથી દસ ઝારીનું કુવારાસ્નાન લઈ લીધા પછી કપ્ટની લાગણી ઝાંછી થઈ જાય છે ને એ પછી તો દરદીને પોતાને જ નહીં ઝારીનું પાણી ગમવા લાગે છે. ને કેમ વધારે ને વધારે પાણી પડે એની ઈચ્છા જાગે છે. એ જ બતાવે છે કે પગની મજબૂતી, અને ઠંડા પાણીને સહન કરવાની શક્તિ વધી છે.

ઘૂંટણનું કુવારા-સ્નાન કેડ ઉપરના ભાગના કુવારા-સ્નાનની આથોસાથ અપાય છે. એ વિષે વધારે ઉલ્લેખ આગળ ઉપર કરવામાં આવશે. પણ એનો અર્થ એ નથી કે કેડ ઉપરના ભાગને કુવારાસ્નાન આપ્યા પછી તુરતજ ઘૂંટણનું કુવારાસ્નાન આપવું જોઈએ.

૨ જાંઘ ઉપર ડુવારા-સ્નાન The gush for the thighs

આ સ્નાન ઘૂંટણથી તે પેટ સુધીના ભાગને અપાય છે. પણ એના સાચા અર્થમાં તો એ ફક્ત ઘૂંટણથી તે સાથળના ઉપરના ભાગ સુધી જ સ્નાન આપવું જોઈએ. પાણીની પહેલી ઝારી પગના આંગળાથી તે જંઘના ઉપરના ભાગ સુધી ઝપાટાખંધ રેડી દેવી તે એ પછીની ઝારીઓ પણ લગભગ એ જ રીતે એક પછી એક રેડતા જવી. જે દરદીઓમાં શક્તિ હોય તેમણે



ચિત્ર ૧૫ મું :
જાંઘનું ડુવારાસ્નાન



ચિત્ર ૧૬ મું :
જાંઘનું ડુવારાસ્નાન

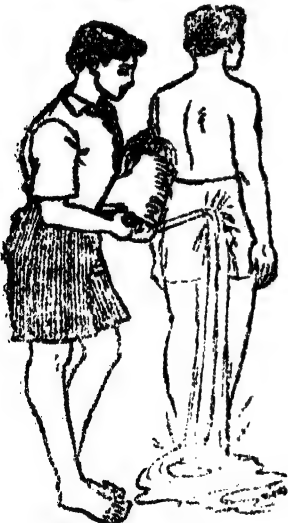
આ સ્નાન ઊભા ઊભા જ લેવું. એથી તેમના પગની પીંડીઓ અને નળા ઉપર એક સરખી રીતે પાણીનું વહન થશે. અને આ જાતના શરીરના અવયવો ઉપર પાણીના એકસરખા વહનને હું ઉમદા ડુવારા-સ્નાનના ગુણોમાંનો એક ગણું છું.

આ જાંઘ ઉપરના ડુવારા-સ્નાનની અસર ઘૂંટણ ઉપરના ડુવારા સ્નાન જેવી જ છે. પણ એથી વધારે પ્રમાણમાં આ ડુવારાસ્નાન ઘૂંટણના ડુવારા-સ્નાન ને નિમ્ન ડુવારાસ્નાન વચ્ચે પૂલ રૂપ છે.

૩ નિમ્ન અવયવ કુવારા-સ્નાન [The lower gush]



ચિત્ર ૧૭ મું :
નિમ્ન કુવારાસ્નાન



ચિત્ર ૧૮ મું :
કટિ-કુવારાસ્નાન

આ સ્નાન પણ પગની ઝેડીથી શરૂ થઈ ઉપર જતાં જતાં છેક કેડ સુધીના તમામ (પાછળના) ભાગ ઉપર ઝાડી રેડવાથી આપી શકાય છે. શરૂઆતમાં ત્રણ, ચાર કે છ જેટલી ઝાડી આ રીતેજ પાછળ તેમજ આગળના ભાગમાં રેડવી. આ સ્નાન પગના તળિયાથી તે કેડ સુધીના તમામ ભાગને આપવાનું હોવાથી એનું નામ નિમ્ન-અવયવ કુવારાસ્નાન રાખવામાં આવ્યું છે. આ સ્નાન પણ ઊભા ઊભા જ વધારે સારી રીતે લઈ શકાય છે. આ સ્નાન પછી તુરત પગને વરાળ આપવાની ક્રિયા નિયમિત રીતે આપવી જોઈએ. અર્ધસ્નાન અથવા પાણીમાં ઊભા રહેવાની ક્રિયા પસંદ કરવામાં આવી હોય તો પછી પગને વરાળ આપવી નહિ.

આ કુવારા-સ્નાનમાં જેમ વધારે પાણી વપરાય, અને એ પાણી જેમ ઊંચેથી પડે તેમ વધારે સારું. આમ છતાં આઠ નવ ઇંચથી વધારે ઊંચાઈએથી ઝાડીની ધાર કરવી નહિ.

૪ પીઠ ઉપરનું કુવારા-સ્નાન [The gush on the back]

આ સ્નાન ઉપરના સ્નાનનું અનુસંધાન છે. એમાં પહેલી ઝારી મરદનથી માંડીને એડો સુધીના શરીરના આખા ભાગ ઉપર રેડવી. ને એ પછીની ત્રણથી પાંચ ઝારીઓ મરદનથી માંડીને કરોડરજીવનના



છેલ્લા સુધી જ રેડવી, ને પછી કાખા ખભાની ધારથી માંડીને જમણા ખભાની ધાર સુધી બાજુની દિશામાં રેડવી. આ ઝારી ઊંચેથી કે નીચેથી, ઉમ્મતાથી કે હળવેથી દરદીની સ્થિતિ જોઈને ગમે તે રીતે રેડવી, કરોડરજીવનવાળો ભાગ તે પાછીની ધારથી બરાબર ઢંકાઈ જશે. આ સ્નાન જેમને ઠંડીની ચમક લાગી નામ એટલા બધા નબળા

ચિત્ર ૧૬ મું : પીઠનું તેજ કુવારાસ્નાન દરદીને આપવું નહિ. આ કુવારાસ્નાનની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે અથવા બંધ થાય કે તુરત જ છાતી, પેટ, અને હાથનું એ જ પાણીથી ઝડપી પ્રક્ષાલન કરવું. ઊભા ઊભા જ આ સ્નાન કરવાથી પગના ભાગ ઉપર પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાની જરૂર પડતી નથી. કારણ કુવારાનું પગ ઉપર પડતું પાણી જ પ્રક્ષાલનની ક્રિયાની ગરજ સારું છે.

આ કુવારાસ્નાનથી કરોડરજીવન મજબૂત થાય છે. ને આ પહેલાના કુવારાસ્નાન કરતાં રુધિરાભિસરણની ક્રિયાને વધારે છે.

૫ પૂર્ણ કુવારા-સ્નાન.

આ સ્નાનમાં ગરદનથી પગ સુધી, આગળ તેમજ પાછળ એમ બન્ને ભાગને કુવારા આપવામાં આવે છે.

દરદીને એક ટબમાં રાખેલા નાનકડા ટેબલ ઉપર બેસારવેા. અથવા ટબના છેડાને સાંધતી પાટલી ઉપર બેસારવેા ને પછી બે ઝારી



આગળ ને બે પાછળના ભાગમાં ઝડપથી રેડવી. પહેલી ઝારીથી જ આખું શરીર સંપૂર્ણ રીતે ભોંળાઈ જવું જોઈએ. એટલે કે કરોડરજી, બન્ને પડખાં અને જઠરનો ખાડો.

આ જાતનું સ્નાન તંદુરસ્ત અને મજબૂત માણસોને આપી શકાય.

આથી શરીર વધારે મજબૂત થાય છે. રુધિરાભસરણની ક્રિયા વધારે ઝડપથી થાય છે. ઓછા લોહીવાળા દરદીના શરીરમાં આથી

ચિત્ર ૨૦ મું :

પૂર્ણ કુવારા-સ્નાન
નવું લોહી અને ચેતન આવે છે.

આમ છતાંજે માણસને ઠંડી લાગતી હોય ને ધ્રુજારી આવતી હોય તેણે પહેલાં શરીરમાં (કસરતથી કે વરાળથી) અમુક કુદરતી ગરમી પેદા કર્યા પહેલાં આ કુવારા-સ્નાન લેવું નહિ. આવી વરાળ ઉનાળામાં કે શિયાળામાં લઈ શકાય. માત્ર શિયાળામાં હુંફાળા ઓરડામાં લેવી. માંદા અને નબળા માણસને ઉનાળામાં ફૂવા, તળાવ કે ઝરણાનું પાણી જેટલા ઉષ્ણતામાનનું હોય તેવા પાણીનું જ આપવું. આ ઉષ્ણતામાન સામાન્ય રીતે ૬૫° થી ૭૨° (એફ) હોય છે.

દરદીઓને પૂર્ણ સ્નાન કરતાં પૂર્ણ ડુવારાસ્નાન આપવાનું હું વધારે પસંદ કરું છું. ખાસ કરીને પાણીની વધારે જલદી અને તાત્કાલિક અસર કરવી હોય તેવા રોગો ઉપર. દા. ત. જે લોકોને સંધિવા કે એને લગતાં બીજાં દરદ થયાં હોય તેના દુખતા ભાગ ઉપર હું આ ડુવારા-સ્નાન આપું છું.

જે લોકોએ શરીરમાં એકઠા થઈ ગયેલા કચરાને જલદી ઓગાળીને કાઢી નાખવો હોય તેના ઉપર હું નીચે મુજબ પ્રયોગ કરું છું. પહેલાં દરદીને પહેરલે લગડે પૂર્ણ ડુવારા-સ્નાન આપું છું. પછી એનું ખમીસ કાઢી નાખી તેને જલદી જલદી નિચોવી ફરીને પહેરાવી દઉં છું ને પછી ગરમ ધાબળા ઓઢાડી દઉં છું. (પાટાઓનું પ્રકરણ જુઓ—packages.) આ સ્થિતિમાં હું દરદીને એક અથવા દોઢ કલાક રાખું છું.

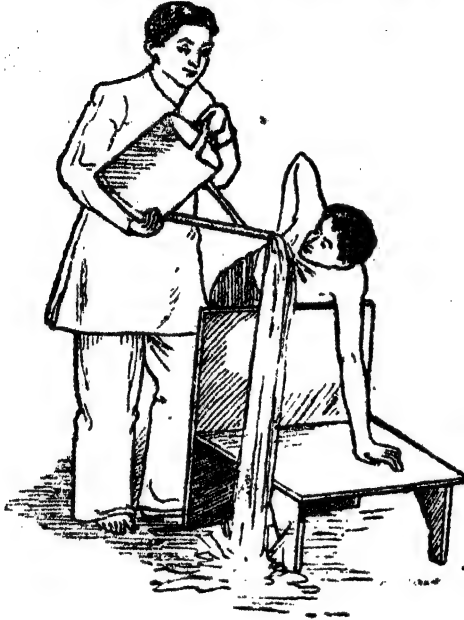


ચિત્ર ૨૧ મું : આગળના ભાગનું પૂર્ણ ડુવારાસ્નાન

બીજા કેટલાક કેસોમાં દરદીને ડુવારા-સ્નાન આપ્યા પછી એ બીનું કપડું ઉતરાવી બીજા કાનું કપડું પહેરાવી દઉં છું ને પછી એનામાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી કસરત કરાવું છું.

આ સ્નાનમાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી. ધણા ચિકિત્સાલયોમાં આ સ્નાન પાણીને બહુ જ ઊંચેથી પડવા દેને આપ-

વામાં આવે છે. હું આવા ઉચ્ચ પ્રયોગોની વિરુદ્ધ છું. એથી તંદુર-



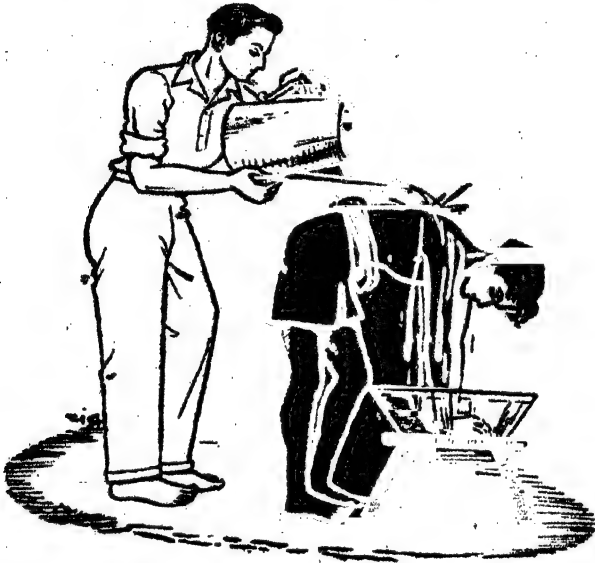
ચિત્ર ૨૨ સું : છાતીનું કુવારાસ્નાન

સ્ત માણસને પણ નુકસાન થવા સંભવ છે. ત્યાં માંદાની તો વાત જ કર્યા કરવી. એવા જલદ ઉપચારથી ફાયદો શી રીતે થતો હશે એ જ વાત હું સમજી શકતો નથી. શરીરને સાફ કરવા માટે આપણે એન્જનનો ઉપયોગ કરતા નથી.

કુવારાસ્નાન આપવા માટે આવા જલ-તોશાન ઊભાં કરવાની જરૂર નથી. કારણકે કોઈપણ રોગ કાં તો સુસાધ્ય હોય અથવા અસાધ્ય હોય છે. જો સુસાધ્ય હોય તો તે હળવા ઉપચારથી કાબૂમાં આવી જાય છે ને અસાધ્ય રોગ ગમે તેવા ઉચ્ચ કુવારા આપવાથી મટતા નથી. માત્ર એવા જલદ ઉપચારથી તો નુકસાન થવા પૂરેપૂરો સંભવ છે. એટલે કોઈપણ સમજદાર માણસે એવા ઉચ્ચ ઉપાયો લેવા નહિ.

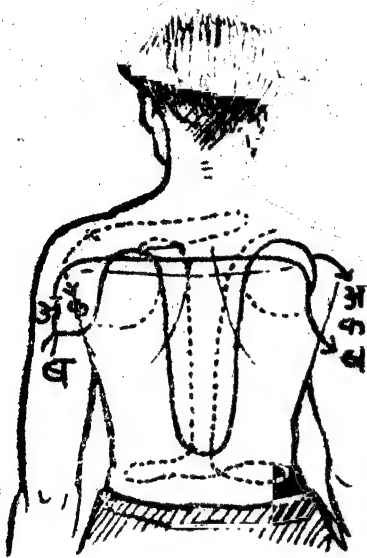
૬ શરીરના કેડ ઉપરના ભાગનું ડુવાસરનાન

આ સ્નાન લેનાર માણસના ઉપરના ભાગનાં કપડાં (પહેરણ, અમીસ કે ઝબ્બો, તેમજ અંદરની બંડી વગેરે) ઉતારી નાખવાં ને



ચિત્ર ૨૩ મું : કેડ ઉપરનું ડુવાસરનાન

નીચેના પાચળમો કે ધોતિયું લીંબાય નહિ એટલા માટે એના ઉપર એક બીજો ડુવાલ વીંટી દેવો. પછી એક નાનકડું ટેબલ અથવા બાળેક લઈ તેના ઉપર ખાલી ટબ મૂકવું. ને પછી દરદીને વાંકા વળી એ ટબમાં હાથ રાખવા કહેવું. આ રીતે વળવાથી માથામાં લોહી ન ધસી જાય એ માટે માથું સહેજ ઊંચું રાખવું ને કેડ પાસે કાટખૂણો પડે એ રીતે કેડ ઉપરનો ભાગ વાળવો. આ રીતે દરદીને તૈયાર કર્યા પછી પહેલી ઝારીની ધાર દરદીના જમણા હાથના આવડાથી બને ખભા ઉપરથી ચડે કરી પીઠ ઉપર આડી ભીટી



ચિત્ર ૨૪ મું :

દોરી માથા ખભા અને આવડા તરફ લઈ જવી (અ). આથી જે ભાગ ઉપર કુવારો આપવાનો હોય એ આખો ભાગ બીનો થશે. બીજી અને ત્રીજી ઝારી (ક અને ક) સર્વાંગલના સાતમા હાડકાની બન્ને બાજુના ભાગ ઉપર તેમજ કરોડરજી અને આખી પીઠ ઉપર રેડવી. છેલ્લે છેલ્લે કાઈ પણ આવડાના ઉપરના ભાગ સુધી પાણીની ધાર લઈ જઈને એ ક્રિયા પૂરી કરવી. શરીરના જે ભાગ ઉપર આ પ્રયોગ કરવાનો હોય તેને ત્રણથી ચાર

વખત કુવારા-સ્નાન એક સરખી

રીતે આપવું. આ પાણી પીઠ ઉપર તેમજ છાતી ઉપર થઈને નીચે ચાલી જશે, ને દરદીને ત્રણથી ચાર વખત પાણીનું એકસરખું આગ્રહન મળશે. જે લોકોને આ ખામતનું ખાસ જ્ઞાન કે આવડત ન હોય તેમણે તો આખી પીઠ ઉપર જ એકધારું પાણી રેડવું. આમ કરવાથી દરદીએ કેમ જાણે કાઈ કપડું પહેર્યું હોય એવું લાગશે. આ સ્નાન આપતી વખતે માથા ઉપર પાણી ન પડે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. પણ ગરદન ઉપર તો બરાબર કુવારા-સ્નાન આપવું. જે માણસના વાળ સાવ ટૂંકા હોય તેમને માથા ઉપર પણ હળવું કુવારા-સ્નાન આપી શકાય. જે લોકોના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા હોય તેમની કરોડરજીને કુવારો આપતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું. અને વધારે જોરદાર કુવારો આપવો નહિ તેમ વધારે વખત પણ આપવો નહિ.

આ જાતનો કુવારો દરદીને તીવ્ર છરી જેવો લાગશે, ને દરદી શરૂઆતમાં એ સહન કરવા ન પણ કરી શકે. છતાં એથી જરાયે નુકસાન તો થશે જ નહિ, એટલે દરવાનું કશું કારણ નથી. કુવારા-સ્નાન આપનારે કુવારો હળવેથી કે જોડેથી, જોડેથી કે નીચેથી, જરૂર પ્રમાણે આપવો. ને જો કોઈ દરદી અમુક જગ્યાએ પીડા થવાની ફરિયાદ કરે તો ત્યાં કોઈ ફેડકી કે સોળે અથવા બારું છે કે નહિ તે તપાસી લેવું.



ચિત્ર ૨૫ મું
કમર ઉપરનું કુવારાસ્નાન

જેમ કુવારો શરીરના બીના થયેલા ભાગ ઉપર વધુ એકધારી રીતે પડશે તેમ દરદીના શરીરમાં એકધારી ગરમી જલદી જલદી પેદા થશે ને કુવારાના મારાને તે વધુ સરળતાથી સહી શકશે,

ફેટલાક લોકો (ખાસ કરીને મજબૂત અને ખડતલ શરીરવાળા) ઉપર આ કુવારા-સ્નાનની પ્રતિક્રિયા ધણા લાંબા વખત સુધી થતી નથી. કુવારા આપેલા ભાગમાં લોહી ધસી આવવાથી એ ભાગની ચામડી લાલ થઈ જવી જોઈએ તેવી આ લોકોની ચામડી થતી નથી, ને કુવારા પહેલાં જેવી હતી તેવી જ રહે છે. આવા કિસ્સામાં બીની થએલી પીડને સહેજ ધસીને ધોવાથી ધણો ફેર પડશે. આવા હળવા ધર્ષણથી ચામડીની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળશે ને પછી ત્રીજા કે ચોથી ઝારી આપતાં જ પ્રતિક્રિયા શરૂ થશે.

નખળાં માણસો માટે એક ઝારી પૂરતી છે. એથી જરા ઠીક શરીરવાળાને એથી ત્રણ અને તંદુરસ્ત તેમજ મજબૂત માણસોને પાંચથી છ ઝારી આપવી. આ કુવારા-સ્નાન આરામ મળતો હોય કે મગ પકતી હોય તો પણ વધારે પડતું કે બેમર્યાદ રીતે એ ચાલુ રાખવું નહિ.

આ કુવારા-સ્નાન લીધા પછી હાથ ને મોઢું ઝડપથી ઘોઘ કાઢવાં ને પછી શરીર લૂછ્યા વગર જ કપડાં પહેરી કસરત કરવા મંડી જવું.

માથાને વરાળ આપ્યા પછી પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરી ન હોય તો શરીરના કમ્બર ઉપરના ભાગને કુવારાસ્નાન આપવું જ જોઈએ. આ ઉપરાંત ઘૂંટણના કુવારાસ્નાન સાથે પણ કમર ઉપરનું કુવારા-સ્નાન લઈ શકાય છે. અને એમાં પ્રથમ કમર ઉપરના ભાગનું કુવારા-સ્નાન લેવું ને પછી ઘૂંટણ ઉપર, પણ એનો અર્થ એ નથી કે કમ્બર ઉપરનું કુવારાસ્નાન લીધા પછી ઘૂંટણસ્નાન હંમેશાં અનિવાર્ય જ હોય.

શરીરને મજબૂત બનાવવાના સાધનોમાં આ બન્ને પ્રકારના કુવારાસ્નાન બહુ જ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે અને કોઈ પણ સ્ત્રી અથવા પુરુષ એનો ઉપયોગ નુકસાન થવાનો જરાયે ડર રાખ્યા સિવાય કરી શકે છે.

ધણા લોઠા સવારમાં ઊઠ્યા પછી આ બન્ને પ્રકારના કુવારા-સ્નાન લેતા હોવાનું મારી જાણમાં છે.

પહેલાં તેઓ કમ્બર ઉપરના ભાગ ઉપર નાની ઝારીવતી અથવા તો નળ નીચે બેસીને કુવારા-સ્નાન લે છે. આ રીતે પાણીની ધાર નીચે શરીર રાખીને પોતાને અનુકૂળ પડે એ રીતે તેને આધું પાછું કરે છે. આ સ્નાન લઈ લીધા પછી તેઓ પાણીની ધારને

પોતાના ઘૂંટણ ઉપર પડવા દે છે. પાંચ મિનિટમાં જ આ બધી ક્રિયા પૂરી થઈ જાય છે તે એથી આખા શરીરને ધણો જ ફાયદો થાય છે.

જે લોકોને બીજા તેમને કુવારા-સ્નાન આપે એ સામે વાધો હોય, તેઓ શરીરના ઉપરના ભાગને ખૂબ ઠંડા પાણીથી મસળે અને ધૂએ. પછી થોડા પાણીથી ભરેલા ટબમાં પોતાના હાથપગ મૂકી તેઓ થોડું પાણી લઈ એને ઘૂંટણ અને પગ ઉપર નોરથી રેડે. આવી જાતના કુવારા-સ્નાનના પ્રાથમિક પ્રયોગથી પણ એને ધણો ફાયદો થશે.

૭ બાવડા ઉપરનું કુવારાસ્નાન

જેમ ઘૂંટણ ઉપર અને જાંઘ ઉપર કુવારા-સ્નાન આપવાથી પગની ખાસ સારવાર કરી શકાય છે તે જ રીતે બાવડા ઉપર આવી જ જાતનું કુવારા-સ્નાન આપવાથી હાથની સાથે સંબંધ ધરાવનારા ફેટેલાક રોગો ઉપર સારવાર કરી શકાય છે.

આ કુવારા-સ્નાન હાથના પાંજાથી સાર થાય છે તે છેક ખજા સુધી પહોંચે છે. સામાન્ય રીતે એ બંને હાથ ઉપર અપાય છે. સામાન્ય રીતે દરેક હાથને કુવારા આપવા માટે એક એક ઝારી પૂરતી થઈ પડે છે.



ચિત્ર ૨૬ મું :
બાવડાનું કુવારાસ્નાન

આ સ્નાન કેટલીક વાર હાથને મજબૂત બનાવવા માટે, કેટલીક વાર હાથમાં એકઠો થયેલો કચરો દૂર કરવા માટે, કાંઈવાર હાથનો સોજો દૂર કરવા ને કાંઈ વાર હાથના આંધાના કુખાવાને મટાકવા માટે આપવામાં આવે છે. ઓછા લોહીવાળા, હરિતશૈગ અને પાંદુરોગવાળા માણસો માટે આ સ્નાન ફાયદાકારક છે. જેની પાસે તેજ કુવારાની સગવડ હોય તેમણે આ સ્નાન એક મિનિટ લેવું.

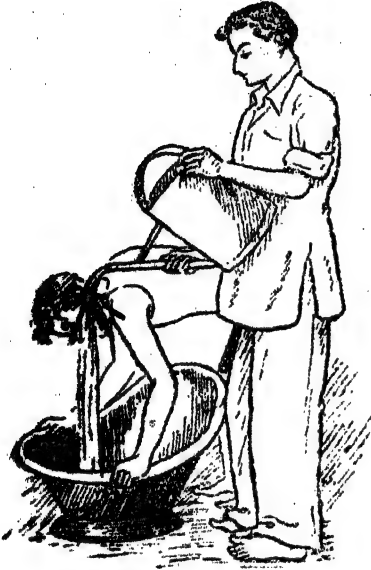
૮ મસ્તકનું કુવારાસ્નાન.



ચિત્ર ૨૭ મું : મસ્તકનું કુવારાસ્નાન

આંખ અને કાનને લગતી ફરિયાદોમાં મસ્તક ઉપર કુવારા-સ્નાન આપવાથી બહુ જ ફાયદો આવે છે. આ સ્નાન આપવાની રીત

એવી છે કે પહેલી ઝારી માથા ઉપર ઢોળવી અને એનો પ્રવાહ કાન ઉપર, માલ ઉપર અને બે ત્રણ સેકન્ડ સુધી મીચેલી આંખ ઉપર પણ પડવા દેવો. શરૂઆતમાં એક ઝારી પાણી વાપરવું. એ



ચિત્ર ૨૮ મું :
કાનનું કુવારાસ્નાન



ચિત્ર ૨૯ મું :
ચહેરાનું કુવારાસ્નાન

પછી ટેવ પડતાં બે ઝારી પણ વાપરી શકાય. મસ્તકનું કુવારા-સ્નાન લઈ લીધા પછી માથું લૂછીને સંપૂર્ણ રીતે ધોરું કરી નાખવું.

પ્રકરણ ૮મું : જલપ્રક્ષાલન (Ablutions)

આ પ્રક્ષાલનો આખા શરીર પર પણ આપી શકાય અને શરીરના એક એક અવયવ ઉપર પણ આપી શકાય. શરીરને મસ-
ળવાનો ને નહિ લૂછવાનો સિદ્ધાંત આ પ્રયોજોમાં પણ લાગુ પડે છે.
આ પ્રયોજોમાં મુખ્યત્વે ધ્યાન રાખવાની બાબત એ છે કે આખા
શરીરને અથવા તો શરીરના અવયવને પાણી એક સરખીરીતે
લગાવવું જોઈએ. આ પાણી લગાવ્યા પછી શરીરને કદી ધસવું,
ગૂંઠવું કે ચોળવું નહિ. કયાંક કયાંક બેસથી પાણી લગાડવાનું કશું
હોય ત્યાં એ કામ જલદી પતાવવાનું છે એમ સમજવું. આ પ્રક્ષા-
લનોની ક્રિયા કરવામાં એક કે બે મિનિટથી વધારે વખત કદી
લાગવો જોઈએ નહિ. જેમાં પાણી એક સરખી રીતે લગાવવામાં
આવે અને એ ક્રિયા વહેલામાં વહેલી અને ઝડપથી પતાવવામાં આવે
એ પ્રયોગ સૌથી વધારે ઉત્તમ રીતે પાર પડ્યો છે એમ કહેવાય.
જલચિકિત્સાની બીજી બધી પદ્ધતિઓ કરતાં મારી પદ્ધતિ અહીં જ
જુદી પડે છે. એ જ રીતે જેના શરીરમાં પૂરતી ગરમી ન હોય,
જેઓ દૂબળા, પાતળા ને નબળા હોય, જેઓ ઠંડીથી ધ્રુજતા હોય
તેઓએ આ પ્રયોજો કરવા નહિ.

સંપૂર્ણ શરીરનું પ્રક્ષાલન

આ ક્રિયામાં એક માથા સિવાય આખા શરીરને પાણીથી સારી
પેઠે ધોવાનું હોય છે. એ કરવાની રીત નીચે મુજબ છે.

એક મોટા જડો ખરબચડો ટુવાલ લઈ એને ઠંડા પાણીમાં
બોજો. ને પછી એ ટુવાલ વડે હળવે હાથે છાતી અને પેટનો ભાગ

સાફ કરવાનું શરૂ કરો. એ થઈ રહે એટલે પીઠનો ભાગ ધસો. એ કામ જરા અધરું છે છતાં સૌ પોતપોતાને અનુકૂળ રીતે શોધી કાઢશે. વાંસાનું સ્નાન થઈ રહ્યા પછી હાથ અને પગને એ રીતે જ બીના દુવાલથી ધસવા એટલે આખા શરીરની પ્રક્ષાલનની ક્રિયા પૂરી થશે.

ઉપર જણાવી એ તમામ ક્રિયા એક કે એ મિનિટમાં જ પૂરી કરવી. આ કરતાં વધારે વખત એ ક્રિયાને લાંબાવવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. એ જ રીતે બીની બેજવાળી કે વરસાદવાળી હવામાં આ ક્રિયા કરવી નહિ.

જલપ્રક્ષાલનની ક્રિયા ક્યારે અને કેટલી વખત કરી શકાય એ પ્રશ્ન પણ વિચારવા જેવો છે.

સામાન્ય રીતે સવારમાં જાગતાં વેંત જ દરેક માણસ પોતાનું મુખ ને હાથ વગેરે ધુએ છે. એ જ વખતે આખા શરીર ઉપર જલપ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાનું બહુ જ અનુકૂળ થશે. એ વખતે શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધારે હોય છે. કારણ આખી રાત જાંઘ અને આરામ મળવાથી એ વધું હોય છે. એથી ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ થતાં જ આખા શરીરમાં ગમે એવી ઠંડક લાગશે, જાંઘ અને આળસ ઊઠી જશે ને પરિણામે એક પ્રકારની તાજગી અને રક્તિ આવશે, ને આ રીતે દિવસનું કામ કરવામાં ઉત્સાહ અને બળ રહેશે. આમાં વખત બગાડવાનો પણ સવાલ નથી કારણ કે એ મિનિટમાં જ આ ક્રિયા પતાવી દેવાની હોય છે. ને પછી દરેક જણ જરાયે ટીલ ક્યાં સિવાય પોતાને કામે વળગી શકે છે.

સહેરની અંદર ધણા માણસો સવારમાં વહેલા ઊઠીને ફરવા જતાં હોય છે. એ લોકોને ફરવા જતાં પહેલાં આ પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાની બહામણ કરું છું. જે લોકો પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કર્યા પછી

કરવા કે કામ કરવા ન જઈ શકતાં હોય એટલા જ કારણે પ્રજ્ઞા-લનની ક્રિયા કરવાનું બંધ રાખતાં હોય તો એમ ન કરવાની મારો સલાહ છે. શરીરનું સંપૂર્ણ પ્રજ્ઞાલન કર્યા પછી કસરત કે કામ ન થઈ શકે તો તેમણે પાંચેક કલાક સુષ્પ રહેવું. એથી પણ એમનો હેતુ સરસી જ.

આ ક્રિયા સવારમાં કરવાનો જેને સમય ન હોય તે દિવસના ભાગમાં પણ ગમે ત્યારે કરી શકે છે. જેઓ હંમેશા ન કરી શકે એ દર બે કે ત્રણ દિવસે કરી શકે છે. જે આપણે એટલા બધા આરામ-પ્રિય ન થઈ ગયા હોઈએ અને પાણીથી ભરકતા ન હોઈએ તો આટલું તો જરૂર થઈ શકે.

લુહાર આખા દિવસનું પરિશ્રમભર્યું કામ કરીને પછી પરસેવે રેખાજેમ થઈ ગયેલો ને મેશથી કાઝો પડી ગયેલો પોતાનો ચહેરો તથા હાથપગ ધૂએ છે. ખેડૂત પણ ખેતરમાંથી કામ કરીને આવ્યા પછી હાથપગ ને મોઢું ધૂએ છે ને ઉનાળાના દિવસોમાં તો કાગળા કરી જીભ અને તાળવાને તાજગી બદે છે. આ બધા લોકો જે આખા શરીરે જલપ્રજ્ઞાલન કરે તો એમને કેટલો બધો ફાયદો થાય? એથી શરીર ઉપરના પરસેવાનું ટીપે ટીપું ધોવાઈ જઈ આમડીના એકેએક છિદ્ર ખુલ્લાં થઈ જશે, ને શરીરમાં તાજગી અને તાકાત આવશે. આ વસ્તુની ઉપયોગિતા આ બધા પરસેવો પાડીને કામ કરનારા માણસોને સમજાય તો કેવું સારું.

જલ-પ્રજ્ઞાલનની આ ક્રિયા દિવસના ભાગમાં જેટલી બધાને અનુકૂળ પડે છે તેથી રાત્રે નથી પડતી. કેટલાકને તો એથી જ્ઞાન-તંતુઓનો ઉશ્કેરાટ પેદા થાય છે ને પરિણામે બીધ બમડે છે. પણ પછી આવા માણસોએ એ ક્રિયા સાવ છોડી દેવાની જરૂર નથી. પણ રાતના જુદા જુદા વખતે એ ક્રિયા અજમાવીને પોતાને અનુકૂળ ક્યારે થઈ શકે છે તે શોધી કાઢવાનું રહે છે.

આ નિદ્રાના રાગ ઉપર પણ હું ધણુને પૂર્ણ-સ્નાનને બદલે પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાની ધણીએ વાર કલામણુ કરું છું.

શિયાળામાં હું લોકાને આ ક્રિયા કરતાં પહેલાં હુંફાળી પથારીમાં દસ પંદર મિનિટ સૂઈને શરીરમાં ગરમી પેદા કરી લેવાની સલાહ આપું છું જેથી કરીને એમને ઠંડી લાગે નહિ.

૧ બીમાર માટે પૂર્ણ પ્રક્ષાલન

માંદા માણસો ઉપર પ્રયોગો કરતાં જ મને ખબર પડી કે શરીરને ચોળવાથી, ઘસવાથી ને એને ગરમ કરવાના જલદ ઉપચારથી તેમને ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે.

માંદા માણસોને પૂર્ણ પ્રક્ષાલન કરતી વખતે ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે શરીરની તમામ ઉપરની સપાટીને જલસ્પર્શ થવો જોઈએ. એમાં પગનાં તળિયાં પણ બાકી રહે નહિ. આ ક્રિયા શરીરના તમામ ભાગને એક સરખી રીતે અને પ્રમાણસર પાણી લાગે એ રીતે થવી જોઈએ. જેમ બને તેમ ઝડપથી થવી જોઈએ.

માંદા માણસોને આ પ્રક્ષાલન નીચે મુજબ આપવું.

દરદીને પથારીમાં બેસારવો. જો વધારે પડતો નળળો હોય તો બીજા કાંઈએ ટેકા આપવો.

પહેલાં તેના આખા વાંસા ઉપર ગળાથી તે કમર સુધી ઝડપથી બીનેા ટુવાલ ઘસી નાખવો. પછી દરદીને સુવાડો દેવો. એ સૂઈ બંધ એટલે છાતી અને પેટના ભાગ ઉપર બીનેા ટુવાલ ફેરવવો. જે લોકો બહુ જ નળળા ન હોય તેમને આ ક્રિયા પોતાની મેળે કરવા દેવી. એક મિનિટમાં જ એ કામ પૂરું થઈ જશે. એ પછી બાવડાં, હાથ અને પગને પણ એ રીતે જ બીનેા ટુવાલથી ઘોઈ કાઢવા. ત્રણ ચાર મિનિટમાં સંપૂર્ણ પ્રક્ષાલનની આ ક્રિયા પૂરી થઈ જશે તે દરદીને નવું જ જીવન મળશે.

દરદીની માંદગી ગમે તેટલી ગંભીર હોય તો પણ જેટલી સહેલાઈથી તેનું મોઢું ધોવામાં આવે છે એટલી જ સહેલાઈથી આ ક્રિયા પણ થઈ શકશે. થોડા અભ્યાસ પછી સારવાર કરનારને આ કામ તદ્દન સહેલું લાગશે.

અતિશય ગંભીર માંદગીવાળો માણસ જો આ પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા શરૂઆતમાં સહન ન કરી શકે તેમ હોય તો એને થોડો વખત જુદા જુદા અવયવ-પ્રક્ષાલનના ઉપચાર કરવા. સવારમાં પેટ અને હાથપગ ધોઈ કાઢવા, ને બપોરે વાંસો અને પગ અથવા છાતી અને પેટનો ભાગ સવારમાં, વાંસો બપોરના, ને હાથપગ સાંજના વખતમાં ધોઈ શકાય.

ખાસ કરીને ઉષ્ણ તાવમાં, તેમજ શીતળા, ઓરી, અછબડા વગેરે તાવમાં જ્યારે પૂર્ણ-સ્નાનનો પ્રયોગ અશક્ય બની જાય છે ત્યારે પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા બહુ જ ઉપયોગી માલમ પડી છે.

જો શરીરમાં ગરમી વધતી જતી હોય તો આ ક્રિયા દર અરધા કલાકે કરી શકાય છે. શરીરમાં અમુક પ્રકારનો તાવ કેટલો ઉષ્ણ છે, ને કેવા બળભળાટ ને ઉશ્કેરાટ મચાવે છે એના ઉપરથી જલ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કેટલી વાર કરવી એ નક્કી થાય છે.

મેં શરદી, શ્લેષ્મજન્ય તાવ, ઓરી, અછબડા ને શીતળા, ટાઇફસ વગેરે રોગોને માત્ર પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનના ઉપચારથી જ મટાડ્યા છે.

બધા જ નબળી તબિયતના માણસોને માટે હું એકલું પાણી ન વાપરતાં સરકાના મિશ્રણવાળું પાણી વાપરું છું. એથી ચામડોનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે એટલું જ નહિ પણ શરીરમાં નવા બળનો સંચાર થાય છે.

પાણી વાર એમ કહેવામાં આવે છે કે દારૂ અથવા એવા બીજા ક્ષતિજનક પદાર્થોના મિશ્રણવાળા પાણીનું પ્રક્ષાલન આપવાથી વધારે

સારી અસર થાય છે. મેં એ બધાં મિશ્રણો અજમાવ્યાં છે પણ મને એવું કંઈ જણાયું નથી. માત્ર સરકાથી વધારે ફાયદો જણાયો છે ખરો.

આવા દારૂના મિશ્રણો પૂછડિયા તારા જેવા છે.. તેઓ પોતાની પાછળ પ્રકાશની એક ચમકતી લીટી દોરી જાય છે, ને પછી હંમેશા માટે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. એને બદલે પાણી એ તો આંખમાં હમેશાં પ્રકાશ આપતા તારા જેવું છે. એ કદી અદૃશ્ય થતા નથી. એને પ્રકાશ કાયમ મળ્યા કરે છે. પાણીનું પણ તેવું જ છે. ત્યારે દારૂ અને એવી જાતના બીજાં અસાધારણ અને અસરકારક પદાર્થો અદૃશ્ય થઈ જાય છે ત્યારે પણ પાણી તો પોતાનો જીવનપ્રકાશ આપ્યા જ કરે છે.

આવા પાણીનો ઉપયોગ ઠેર ઠેર થાય અને ખાસ કરીને જેઓ એનો પ્રચાર વ્યાપક બનાવી શકે એવા શક્તિશાળી માણસો એનો ઉપયોગ કરતા થઈ જાય એવી મારી હૃદયની ઈચ્છા છે.

૨ અવયવ-પ્રક્ષાલન

આ પ્રક્ષાલન આખા શરીરનું નહિ પણ એના અલગ અલગ વિભાગનું જ કરવાનું છે એ તો એના નામ ઉપરથી જ સમજી શકાય તેમ છે. એ પછીના નિયમો તો ઉપર મુજબ જ પાળવાના.

આંગળી, અંગૂઠો, હાથ કે શરીરના કોઈ પણ અવયવને સોળે ચઢ્યો હોય, એમાં કૃત્રિમ ગરમી ઊભરાતી હોય તો એને ઠંડા પાણીનું પ્રક્ષાલન આપવાથી એવી ગરમી શોષાઈ જઈ દરદીને રાહત અને આરામ મળે છે.

દરેક રોગ ઉપર આનો ઉપયોગ સી રીતે કરવો એ તો જુદા જુદા રોગો ઉપર ફાવર કનાઈપિના જલપ્રયોગો એ નામના પુસ્તકમાં વિગતથી આપવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૯મું : પાટાઓ [PACKAGES]

આ પાટાઓ શરીરના જુદા જુદા અવયવોની ફરતે લગાડવામાં આવે છે. અને શરીરના તે તે અવયવો ઉપરથી એના નામ પાડવામાં આવ્યાં છે. અહીં આપણે સૌથી પહેલાં માથા ઉપરના પાટાનો વિચાર કરીએ.

૧ શિર્ષ-પટ્ટી

આ પટ્ટી બે રીતે લગાવી શકાય. એમાંની પહેલી રીત નીચે મુજબ છે.



ચિત્ર ૩૦ મું : શિર્ષ-પટ્ટી

આખું માથું, માથાના વાળ, અને ચહેરા બધું જ પાણીથી એવી રીતે ભીંજવી નાખવું જોઈ કરીને તે ચામડીના છિદ્રવાટે અંદર પણ પ્રવેશ કરે. માત્ર વાળમાંથી પાણીનાં ટીપાં ટપકે એટલું બધું માથું તરબતર કરવું નહિ. ને બહારની હવા અંદર પ્રવેશી જાય નહિ એ રીતે માથા ફરતું એક કોરું કપડું લપેટી દેવું. આમ કરવાથી માત્ર આંખ અને અરધું કપાળ બહાર રહેશે. આ રીતે અરધા કલાક અથવા તે એક કલાક રાખવાથી બીના વાળ સૂકાઈ જશે.

આ જાતનાં જલપ્રક્ષાલન અને કપડાના પાટા લપેટવાની ક્રિયા એક, બે કે ત્રણ વખત ફરી કરીને કરવી. માત્ર એને લપેટવાનું કપડું સાવ કોરું રાખવું. એમાં ગંદકત કરવી નહિ. બીજી અને ત્રીજી વખત આ પ્રયોગ કરવો હોય ત્યારે એની મુદત અરધા કલાકની રાખવી. પણ દરેક વખતે માથાના વાળને સાવ કોરા કરી નાખવા, ને પછી જ એ પ્રયોગનું પુનરાવર્તન કરવું.

આ પ્રયોગ પૂરો થઈ રહે એટલે ઠંડા પાણીથી ગરમ અને માથું જલદી જલદી ધોઈ કાઢી, સવારમાં મોટું ધોવા પછી જેમ લૂછી નાખીએ છીએ તેમ લૂછી નાખવું.

આ કરતાં પણ એક વધારે અનુકૂળ રીત નીચે મુજબ છે. જ્યારે રોગિયલ ભાગમાંથી વધારે પડતો કચરો બહાર કાઢી નાખવો હોય ત્યારે આ રીત મુજબ પટ્ટી બાંધવી.

પહેલાં ખતાવ્યા પ્રમાણે જ માથું પાણીમાં ભીંજાવવું ને એની ફરતું એક કોરું કપડું લપેટી દેવું. એ પછી એ કપડા ઉપર એક ગરમ કપડાનો પાટો વીંટી લેવો. જે માથામાં વધારે પડતી ગરમી હોય તો માથાને તથા એની ઉપરના મુતરાકિ કપડાને ભીંજવી શકાય.

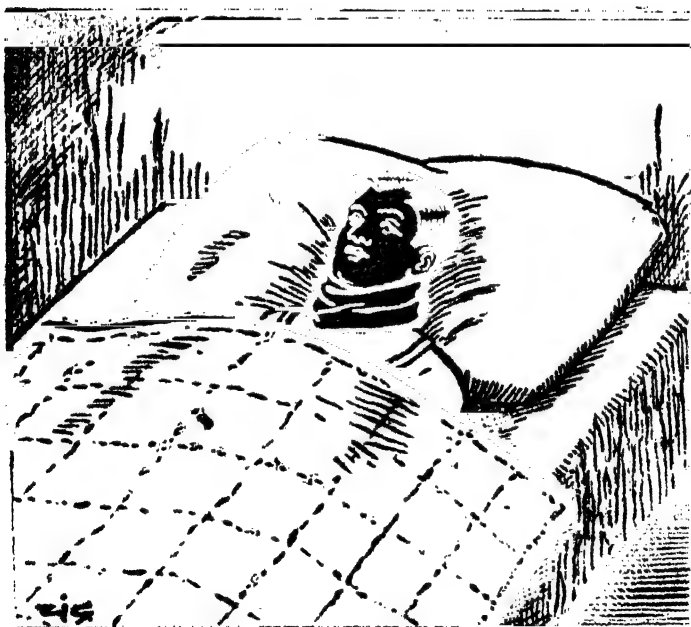
જો આવી પટ્ટી વધારે વખત સુધી રાખી મૂકવી હોય તો દર ૨૫ કે ૩૦ મિનિટ પટ્ટી બદલાવતાં ચૂકવું નહિ.

આ પાટાની છેલ્લી ક્રિયાવિધિ બતાવ્યા પ્રમાણે જ કરવી.

માથાના સાંધા દુઃખવા, માથામાં ફાણીઓ થવી, હવા કે ઠંડીને લઈને માથું દુખવા આવવું, ઊંઘરી; ખોરા જેવા રોગ થવા આ બધા રોગો ઉપર આ જાતની પટ્ટી લગાવવાથી અસરકારક ફાયદો થાય છે.

૨ ગળા-પટ્ટી

ગરદનને ઠંડા પાણીથી ભીંજવી દઈ, પછી એના ફરતું ગરુ



ચિત્ર ૩૧ મું : ગળા-પટ્ટી

ખાદીનું કારું કપડું તથા ચાર આંટા જેટલું વીંટાળી દેવું. અથવા

તો એક સુંવાળા પાટાને ભીનો કરી મળા ફરતો વીંટાળવો ને પછી પહેલાનો પ્રેઠ ફારી બાંધી ખાદીનો પાટો વીંટાળવો. આટલું કર્યા પછી બન્ને જાતના પ્રયોગમાં ગરમ કપડાનો પાટો લપેટી દેવો. આ બધું ગરમ બીજાઈ જાય એટલું કંઠણ ન લપેટવું પણ બહારની હવા અંદરના ભીના ભાગને લાગી જાય એટલું પોચું પણ નહિ.

આવા પાટાઓ વધારે લાંબા વખત સુધી બાંધી રાખવા નહિ. એથી ધણીવાર ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે ને દરદીને આવી જાતના પ્રયોગમાંથી વિશ્વાસ જીદી જાય છે. જે દરદી આવા પ્રયોગથી એકવાર ભે ખાઈ જાય છે તેને ફરીને જલપ્રયોગ માટે સમજાવીને તૈયાર કરવો ધણું કઠણ કામ છે.

સામાન્ય સૂચનો દરેક જાતના પાટાઓને લાગુ પડે છે. આ બધા પાટાઓનો ઉદ્દેશ શરીરના અમુક ભાગમાં વધારે પડતા લોહીને અનિયમિત રોતે વહેતું અટકાવવાનો અથવા તો અમુક ભાગમાંથી લોહીને બેચી લેવાનો, તેની ગરમી ઓછી કરવાનો છે. પણ આ પાટાઓને વધારે લાંબો વખત સુધી રાખી મૂકવામાં આવે-દાખલા તરીકે રોગિયલ ભાગ ઉપર આખી રાત મૂકી રાખવામાં આવે તો શરીરનો એ ભાગ વધુ ને વધુ ગરમ થતો જશે. એના તરફ વધુ ને વધુ લોહી વહેતું રહેશે. આખરે ગરમી એટલી બધી વધી જશે કે સોજાનો ભાગ સુધરવાને બદલે વધુ બગડશે.

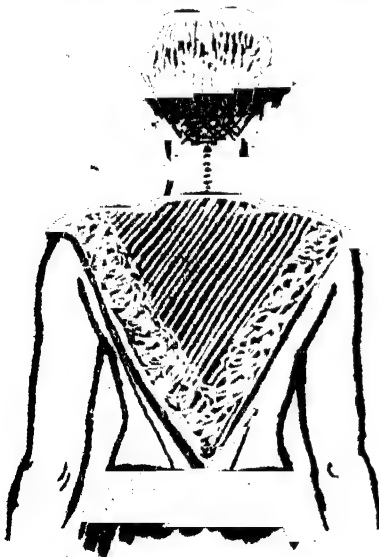
લાંબા સમયના અને ખાસ કરીને આખી રાત પાટા રાખી મૂકવાની પદ્ધતિને હું નામજુર કરું છું. મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે તો આવી જાતના પાટાનો જલપ્રયોગ એક કલાક, દોઢ કલાક કે વધુમાં વધુ ભે કલાક સુધી લાંબાવી શકાય, અને તેમાંથી દર અરધા કલાકે ભીનો પાટો બદલાવી નાખવો જોઈએ. જરૂર પડે તો દર વીસ મીનીટે પણ આમ કરવું જોઈએ. એક આખા પ્રયોગ દરમ્યાન આમ ત્રણથી ચાર વખત ભીના પાટા બદલાવા જોઈએ. દરેક દરદીને એક

સરખા વખતને અંતરે પાટા બદલવા જોઈએ નહિ, પણ એની ખાસ જરૂરનો ખ્યાલ કરીને જ બદલવા. દરદીને અમુક ભાતની અસ્વસ્થતા અને મૂંઝવણની લાગણી થાય ત્યારે સમજવું કે પાટો બદલવાનો સમય થઈ ગયો છે.

ગળાના સોજા ઉપર, અમુક વસ્તુ ગળા નીચે ઉતારતાં મુશ્કેલી પડતી હોય ત્યારે ગળા-પટ્ટીની બલામણુ કરવામાં આવે છે. આ આ પ્રયોગની સાથે સાથે શરીરના ભાગ ઉપર પણ ખીજા જલ-પ્રયોગ કરવાથી ઉપરના રોગને ઝપાટાબંધ મટાડવામાં મદદ મળે છે.

૩ શાલ

શાલ એ છાતી ઉપર અથવા તો વાંસા ઉપર પાટો મૂકવાનું



એક ખાસ સાધન છે. આ માટે દોઢ ચોરસવાર લાંબું, પહોળું, જાડું, ખરબચડું ખાદીનું કપડું વપરાય છે. આ કપડાને ત્રિકાષ્ટાકાર બેવડું કરવું. પછી પાણીમાં બોળી નીચોવી સીધું ચામડીને સ્પર્શ એ રીતે શાલની પેઠે ઓઢાડવું. પછી તેના ઉપર ગરમ કપડું વીંટાળી દેવું. દરદીને તુરત જ હાંફ મળશે. શાલ ધીરે ધીરે ગરમ થતી જશે ને છેવટે કાંઈ વાર તપી પણ જશે.

ચિત્ર ૩૨ મું : શાલ

આ પ્રયોગ અરધા કલાકથી માંડીને દોઢ કલાક સુધી કરી

શકાય. ખાસ કેસમાં ખાસ કરીને જ્યારે વધુ પ્રમળ અસરની જરૂર હોય ત્યારે જ-એ કલાકે પણ આ પ્રયોગ લાંબાવી શકાય.

આવા લાંબા વખતના પ્રયોગ વખતે પાટાને દર અરધા કે પોણા કલાકે અદલાવવાનું ચૂકવું નહિ. ખાસ કરીને જ્યારે શરીરની ગરમી વધારે હોય અને પાટા ઊંના થઈ ગયા હોય ત્યારે તો નવા પાણીમાં ઓળે પાટો ઓળીને મૂકવો.



આ પાટાઓ શરીરનું વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય ઓગાળવાનું

ચિત્ર ૩૩ મું :

તેમજ તેને દૂર કરવાનું સુંદર શાલ પર વિંટાળેલું ગરમ કપડું કામ બજાવે છે. માથામાં સોળે થયો હોય, લોહી બંધાઈ ગયું હોય, ગાંઠ પડી ગઈ હોય કફજન્ય તાવ હોય અથવા તો ઉધરસ કે છાતીનો વરમ હોય ત્યાં બધે આ પ્રયોગ અજમાવવામાં આવે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ જેનું ચિત્તતંત્ર ઉશ્કેરાઈ ગયું હોય, અથવા એ હિદાસીન કે શોકાતુર રહેતી હોય તેને પણ આ પદ્ધતિ ફાયદો કરે છે.

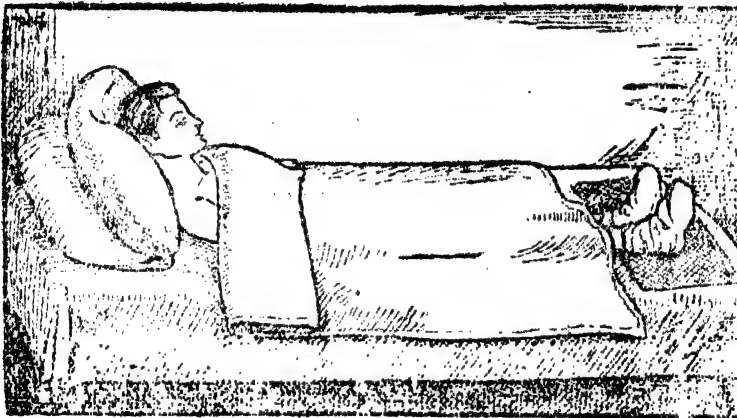
બીનાં મોળં, તથા રાખ અને મીઠાના પાણીમાં બાંજવેલી ખાદ-પદ્ધતિ સાથે શાક્ષનો પ્રયોગ કરવાથી માથામાં ધસી જતું લોહી સારી પેઠે અટકી જાય છે ને ત્યાં વધુ પડતા એકઠા થયેલા લોહીના જમાવને નીચે ખેંચી લઈ શકાય છે.

૪ પાદ-પટ્ટી

ખીજા પ્રયોગની સાથે સાથે આ પટ્ટી એક સહાયક પ્રયોગ છે. પાદ-પટ્ટીના બે પ્રકાર છે.

અ પગ ઉપરની જ પટ્ટી

ગામડાના લોકો જેમની પાસે વખત અને સાધનો મર્યાદિત છે તેઓ આ પ્રયોગ સાવ સાદી રીતે કરે છે. રાત્રે સૂતી વખતે તેઓ



ચિત્ર ૩૪ મું : પગ ઉપરની પટ્ટી

બીના મોજાં પહેરી એના ઉપર બિનના કારાં મોજાં પહેરે છે. આ પ્રયોગ દરમ્યાન તેઓ એકાદ રજાઈ ઓઢીને પથારીમાં પકડ્યા રહે છે.

પણ આ કરતાં વધારે સુધરેલી રીત નીચે પ્રમાણે છે: લીનનના જાડા ટુકડાને અરધાં પાણી અને અરધા સરકાના મિશ્રણમાં ઓળી તેને ઘૂંટી સુધીના પગ ઉપર વીંટી દેવું. ને પછી એને ફરતું એક કોરું કપડું લપેટી લેવું. (આ માટે ફલેનલનો પાટો ઉત્તમ છે.) ને પછી પથારીમાં બરાબર ઓઢી કરીને સર્ઈ જવું.

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા તો વધારેમાં વધારે એ કલાક સુધી કરવો. પ્રયોગ દરમ્યાન દરદીએ પથારીમાં જ પડી રહેવું.

દરદીના શરીરમાં ખૂબ ગરમી હોય તો આ પાટો થોડી થોડીવારે બદલી નાખવો. ખાસ કરીને ફેફસાં કે આંતરડાંના સોજામાં અથવા તો દમવાળા તાવમાં જ્યારે જ્યારે શરીરમાં ગરમી વધતી જણાય ત્યારે ત્યારે પાટો બદલી નાખવો.

પત્રમાંથી ઝેરી રસો બહાર ખેંચી નાખવાના હોય, અંદરની ગરમી બહાર કાઢી નાખવાની હોય અથવા તો શરીરના ઉપરના ભાગનું લોહી નીચે વહેતું કરવું હોય એવા દરેક કેસમાં આ જાતની પાદપટ્ટી ખણું જ સુંદર કામ આપે છે.

પાદસ્નાન સાથે આ પ્રયોગને ભેળવી દેતા નહિ. કારણ પાદ-સ્નાન બહુ જ ઓછો સમય લેવાનું હોય છે. એટલે એની અસર પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ થશે. એ પ્રયોગથી ઉપરના ભાગમાંથી પત્રમાં લોહી વહી આવે છે એ ખરું. પણ પગની અંદર રહેલાં ઝેરી તત્ત્વો કે કચરાને બહાર ફેંકી દેવાનું કામ પાદ-સ્નાન બગાડી શકતું નથી. એ કામ તો પાદપટ્ટીના પ્રયોગથી જ સિદ્ધ થઈ શકે.

જે લોકોની શારીરિક સ્થિતિ રાતના વખતે પાણીના પ્રયોગ માફક આવી શકે તેવી હોય તેમણે સૂતાં પહેલાં બીનાં મોજાં પહે-રવાં ને એના ઉપર ફારું ગરમ કપડું વીંટાળવું. આમ કરવાથી તેમને સરસ ઊંઘ આવી જશે. આમ કેટલો વખત સુધી રાખવું એની ચિંતા કરવી નહિ. માત્ર પહેલી ઊંઘ પૂરી થાય એટલે આ બીનાં મોજાં કાઢી નાખવા.

ગામડાનાં લોકો જેઓ દિવસ આખો થાકી પાકીને ઘેર આવ્યા હોય છે તેમને આ પાદ-પટ્ટી બહુ જ આરામ આપે છે. પાદ-સ્નાન કરતાં પણ આની અસર ખણી વધારે થાય છે.

જો તમારા પગ ઠંડા રહેતા હોય તો રાત્રે આ પાદપટ્ટીને
અયોગ બંદર કરજો.

તળ ગરમીની ફરિયાદવાળા ઘણા લોકોને પણ મેં આ પ્રયોગ
અજમાવવાની ભલામણ કરી છે અને જેમણે જેમણે એ અજમાવ્યો
છે તેમને ફાયદો થયો છે.

૪ ઘૂંટણ-પટ્ટી

આ પ્રયોગ કરવાની રીત પણ ઉપરના પ્રયોગ જેવી જ છે.
લીનનનો એક મોટો ટુકડો બીજાવી પગના તળિયાથી માંડીને ગોઠણ
સુધીના ભાગ ઉપર વીંટી દેવો ને ઉપર ગરમ ફલાલીનનું કપડું
લપેટી લેવું.

આ પટ્ટી ગોઠણથીયે ઉપગના ભાગ સુધી પહોંચતી હોવાથી
આની અસર પહેલા પ્રયોગ કરતાં વધારે પ્રબળ છે.

આ પ્રયોગ કરવાનો સમય તેમજ બીજા નિયમો પાદ-પટ્ટીના
પ્રયોગની જેવા જ છે.

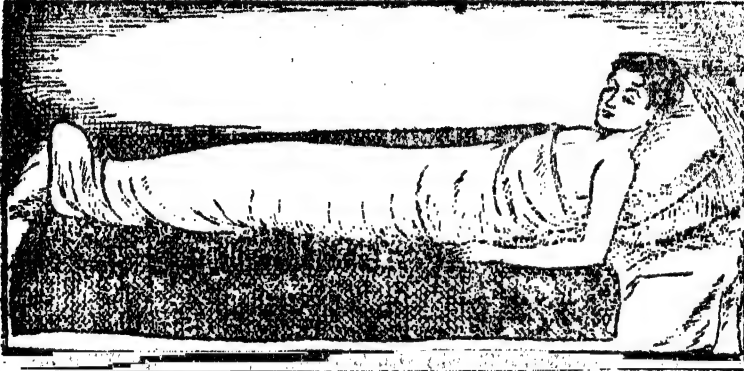
શરીરના ઉપરના ભાગમાંથી ગરમી ખેંચી લેવી હોય, થાકીને
લોથપોથ થઈ ગયેલા શરીરનો થાક હરી લેવો હોય અને ખાસ કરીને
અત્યંત પીડાકારક જેસને નાબૂદ કરવો હોય ત્યાં ત્યાં હું આ પ્રયોગ
કરવાની ભલામણ કરું છું.

આ પ્રયોગને ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં ડોમા રહેવાના પ્રયોગ સાથે
બેળવી દેવાનો નથી. એ પ્રયોગ તો શારીરિક પ્રકૃતિને મજબૂત બના-
વવા માટે છે. શરીરની અંદરના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો ઓગાળી તેને બહાર
ઠાઠી નાખવા માટે એ કામનો નથી, એ કામ તો ઘૂંટણ-પટ્ટીથી જ
સિદ્ધ થઈ શકે.

૫ નિમ્ન અવયવ-પટ્ટી

આ પટ્ટી શરીરના છાતીના ભાગથી માંડીને છેક પગ સુધી આપ-

વાની હોય છે. ખાસ કરીને પગ અથવા તો શરીરના નીચલા ભાગની કાંધપશુ ફરિયાદ ઉપર આનો પ્રયોગ થતો હોવાથી તેને 'નિમ્ન અવયવ-પદ્ધતિ' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આમાં ખભા અથવા હાથને લીનું કપડું લગાડવાનું નથી. એ અવયવો તો કોરા અને ગરમ કપડાથી વીંટાળેલા જ રાખવા.



ચિત્ર ૩૫ મું : નિમ્ન અવયવ પેક

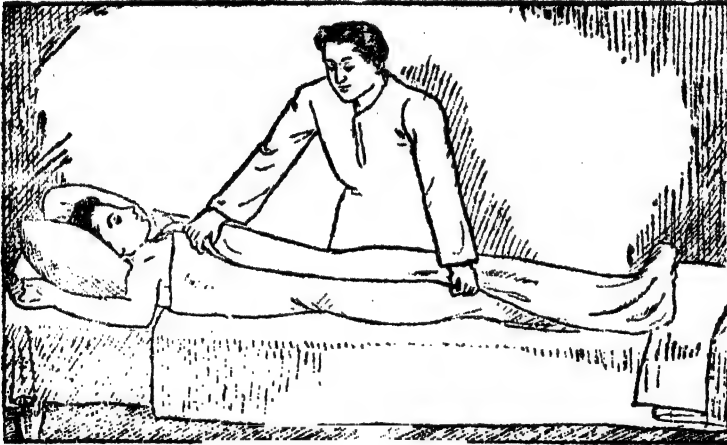
આ પ્રયોગ કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. દરદીની તૈયાર પથારી ઉપર એક મોટો ગરમ બનુસ પાથરી દો. એની ઉપર પાણીમાં ભીંજાવીને ઠીકઠીક નીચોવેલી ચાદર ખેવડી ખીંચાવવી. આ ચાદર ઠીકઠીક મોટી હોવી જોઈએ. જેથી એને ખેવડી, ત્રેવડી કે ચોવડી કરવા છતાં તે આખી પથારીને ઢાંકી શકે. આ ચાદર ઉપર દરદીને સાવ નવચો કરી (એકાદ લીનો દુવાલ પહેરે તો ચાલે,) આ ચાદર અને બાજુથી દરદીના શરીર ઉપર (પગથી તે છાતી સુધી) બરાબર લપેટી લેવી. એ પછી ચાદર નીચે રહેલો બનુસ પશુ એ જ રીતે લપેટી લેવો ને ઉપર ગરમ ધામળો તથા રજાઈ ઝોઢાડી ફેવી. આ કામ બહુ જ ઝડપથી છતાં સરળતાથી કરવું, આ પ્રયોગ કરતી વખતે દરદીને હવા ન લાગી જાય એની ખાસ દરકાર રાખવી.

જે લોકાના મનમાં ઠંડા પાણીનો દાઉ પેસી ગયો હોય, અથવા

તો ખરેખર તેઓ ઠંડું પાણી સહન જ ન કરી શકતા હોય તેણે ગરમ પાણીનો પેક લેવો.

નબળા ખાંધાના, ધરડા, અને ઓછા ક્ષોહીવાળા માણસો માટે હું જો કે હંમેશા ગરમે પાણી જ વાપરતો નથી. છતાં મોટે ભાગે તો એજ પસંદ કરું છું.

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા તો બે કલાક સુધી કરી શકાય. પ્રયોગ કરતી વખતે પહેલી ક્ષણે જ ઠંડીની અમક લાગશે એ તો એક જ મિનિટમાં અદશ્ય થઈ જશે તે એને બદલે શરીરને ગમે એવી મીઠી ફૂંક આવશે.



ચિત્ર ૩૬ મું : નિમ્ન અવયવ પેક

ગામડાંનાં ગરીબ માણસો જેમની પાસે મોટાં મોટાં ખરચાણ સાધનો હોતાં નથી તે શણેનો કાચળો પલાળી બગલ સુધીના શરીરને એમાં નાખીને પછી પથારીમાં સૂઈ જાય છે, એ કાચળા ફરતો ગરમ કામળો વીંટાળી દે છે, તે ઉપર એકાદ ગોઠડું કે રળઈ ઓઢી

લે છે. જેમણે આ પ્રયોગ કર્યો હોય ને એથી ફાયદો ઉઠાવ્યો હોય એવા મારી જાણમાં સેંકડો ગણાયાઓ છે.

આ પ્રયોગ બીજા જલપ્રયોગની સાથે સાથે જ કરવામાં આવે છે. એની અસર વિવિધ છે, એ શરીરને ગરમી આપે છે ને વિજાતીય દ્રવ્યને ઓગાળી તેમજ બહાર કાઢી નાખે છે. આવી અસર તે આંતરડા ઉપર કરે છે. પગ સૂજ ગયા હોય, સંધિવા થયો હોય, મૂત્રાશયની ફરિયાદ હોય, કે પેટમાં કચરાનો જમાવ થયો હોય, વગેરે દરદોમાં સહાયકારક ઉપાય તરીકે આ પેકનો ઉપયોગ કરી શકાય.

સાદા, ગરમ કે ઠંડા પાણીને બદલે ધણીવાર હું હે-ફાવર, ઓટ ર્દ્રો કે પાર્થનટવીગના ઉકાળાનું પાણી વાપરું છું. હે-ફાવરના ઉકાળાને પેક પથરી અને એવાં બીજાં મૂત્રાશયના દરદો ઉપર ધણું અસરકારક કામ કરે છે. ઓટ-ર્દ્રોના ઉકાળાવાળા પાણીના પેક સંધિવા અને પથરી ઉપર ફાયદો કરે છે. અને પાર્થન-ટવીગના ઉકાળાના પેક નખળા બાંધાને મજબૂત કરવાને આંતરડામાં બારાઈ રહેલ જેસ બહાર કાઢી નાખવા માટે અપાય છે:

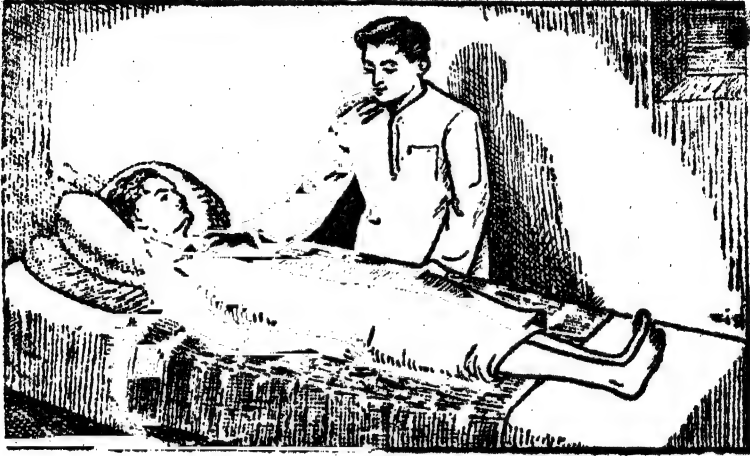
૬ ફેકે પેક

આ પેકનો ઉપયોગ સર્વ સામાન્ય છે. એનો પ્રયોગ બીજા જલપ્રયોગના મદદનીશ પ્રયોગ તરીકે નહિ પણ સ્વતંત્રરૂપે જ થાય છે. આ પ્રયોગથી શરીરની કુદરતી ગરમી વધે છે. એવી જ રીતે વધારે પડતી ગરમી ઓછી થઈ જાય છે. આમ શરીરની ગરમી વધારવી કે ઘટાડવી હોય એ મુજબ પેકનો સમય નક્કી થાય છે.

આ પ્રયોગ સૌ પોતપોતાની મેળે જ કરી શકે તેવો સુગમ હોવાથી વધારે લોકપ્રિય બન્યો છે.

આ પેક લેવાની રીત નીચે મુજબ છે. બગલથી માંડીને સાથળ

સુધી પહોંચે એટલા પનાવાળું ઢાંચું જાડું કપડું લેવું. તેને પાણીમાં ઢોળી, એમાંથી પાણી નીતરે નહિ એટલું નિચોવી પછી શરીરના



ચિત્ર ૩૭ મું : ટૂંકો પેક

ઉપર જણાવેલા ભાગને વીંટી દેવું. એ પછી એકાદ ઢાળળી કે ઘૂસો એના ફરતો લપેટી લેવો ને ઉપર રજાઈ કે બીજું ઓઢવાનું ઓઢી સહ જવું જેથી શરીરને ઘુરત જ હાંફ મળશે. (જુઓ ચિત્ર.) આ પ્રયોગ માટે વાર પનાની જાડી ખાદી ધણી જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

નખળા, વૃદ્ધ, અને લોહીની ખામીવાળા માણસોએ આ પેક ગરમ પાણીનો જ લેવો.

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા વધુમાં વધુ એ કલાક સુધી કરવો.

જો તંદુરસ્ત માણસો આ પેક દર અઠવાડિયે કે દર પખવાડિયે એક વખત લે તો એ ધણા રોગોને આવતા જ અટકાવશે: આ પ્રયોગથી, મૂત્રાશય, યકૃત અને ખાસ કરીને આંતરડાં ઉપર ધણી સારી અસર થાય છે. આ પ્રયોગ બંધકોશ, કબજિયાત, વાયુ અને

વિજાતીય દ્રવ્યના જમાવને પેટમાંથી દૂર કરી શરીરને હળવું અને ચોકખું બનાવે છે. જલ્દર, હૃદયરોગ તેમજ પેટના રોગો જે મોટે ભાગે પેટમાં વાયુ અડવાથી થાય છે તે દર સપ્તાહ નિયમિત રીતે ટૂંકા પેક લેનારને કઠી થતા નથી. આવો પેક લેનાર આખી રાત બહારથી નિદ્રા લેતા હોય છે એવા ઘણાં મિત્રોને હું જાણું છું.

હૃદય અને ફેફસાંના રોગમાં, જઠરના શ્લેષ્મમાં, માથાના તેમજ ગળાના કુખાવામાં ટૂંકા પેકનો પ્રયોગ ઘણું સુંદર કામ આપી જાય છે.

ન્યારે ન્યારે અમુક રોગ વિષે મને શંકા આવતી હોય અથવા રોગની ખરી જગા મને હાથ ન આવતી હોય ત્યારે ત્યારે ટૂંકા પેક મને ઘણીવાર ઉપયોગી થઈ પડ્યો છે.



ચિત્ર ૩૮ મું :
ટૂંકા પેક

જે દરદીઓના આંતરડાં નમળાં પડ્યાં હોય તેમને હું ટૂંકા પેક લેતાં પહેલાં કે પછી તુરત જ પેટ ઉપર કપુરના તેલનું માલિશ કરવાની જાલામણ કરું છું.

આંકડી કે શળ આવતું હોય તો પેક ઉપર સરકામાં બોળેલો એક કપડાનો ટુકડો પેટ ઉપર મૂકી પછી એના ઉપર ટૂંકા પેક લેવો. આંકડી કે શળની સાથે ઠંડી પણી લાગતી હોય તો ગરમ પાણીનો પેક વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે.

૭ લીના ઝરલો

ખમીસ, કે ઝરલાને પાણીમાં લોંબવી તેને ઠીકઠીક નચોવી

લીધા પછી દરદીને પહેરાવવું ને પછી પથારીમાં પાથરેલા ગરમ ધાખળામાં સુવાડી દઈ ધાખળો બંને બાજુથી બરાબર લપેટી દેવો ને પછી રમઈ વગેરે ઓઢવાનાં ઓઢાડી દેવાં.

આટલો સાદો પ્રયોગ પણ શરૂઆતમાં કેટલાકને ગૂંચવાડા બરેલો લાગે છે. આવા એક દરદીને હું બાણું છું. તેને ખમીસ કે ઝબ્બો પહેરાવી સ્નાનગૃહમાં ઊભો રાખવામાં આવ્યો. ને પછી એક વાસણમાંથી તેના શરીર પર પાણી રેડવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ એને પથારીમાં સુવાડી ગરમ ઓઢવાનાથી લપેટી દેવામાં આવ્યો. એ પછી એને એટલો બધો આરામ અને હંફ મળ્યાં કે એનો પૂર્વગ્રહ તો ક્યાંય ચાલ્યો ગયો. અને આ પ્રયોગને તો સૌથી પહેલા નંબરનો અને ઉત્તમ પ્રયોગ તરીકે વર્ણવવા લાગ્યો.



ચિત્ર ૩૬ મું :
લીનો ઝબ્બો

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા વધારેમાં વધારે બે કલાક સુધી કરી શકાય. આ પ્રયોગથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. કચરો બહાર ખેંચાઈ આવે છે. શરીરની અંદર સ્લેબ, કચરો કે બીજું વિગ્નતીય દ્રવ્ય દૂર કરી દરદીને શાંતિ આપે છે. મગજની અસ્થિરતા, બાળકોને થતા કંપવાયુ અને ખાસ કરીને ચામડીના દર્દો ઉપર મેં આ પ્રયોગ સફળતા પૂર્વક અજમાવ્યો છે. ચામડીના રોગોમાં બે વિગ્નતીય દ્રવ્યનો નિકાસ ઝડપથી કરવો હોય તો હું સરકો અથવા મીઠાનું પાણી વાપરું છું.

૮ સ્પેનીશ ઝબ્બો

આ વિચિત્ર પોષાક ભારી શોષ નથી પણ હવે તો એનો ઉપ-

રોગ સર્વસામાન્ય સ્પર્શ પાછો છે એટલે તેને હું એ જ નામ આપું છું.

આને મોટો પેક એવું નામ પણ આપવામાં આવ્યું છે. કારણ કે આ પ્રયોગની વ્યસર વ્યાખ્યા શરીર ઉપર છે. એમ છતાં કોઈપણ પ્રકારના ગંભીર અને જોખમકારક રોગમાં વારાફરતી બીજા જલ-પ્રયોગો પણ કરવાની જરૂર પડે છે.

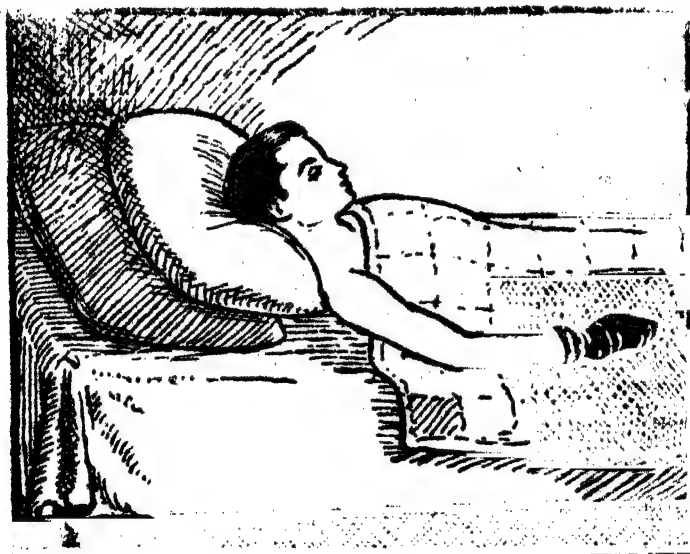


ચિત્ર ૪૦ મું : રૂપેનીશ અબ્લો

આ પ્રયોગ નીચે મુજબ કરી શકાય. છેક પગના અંગૂઠા સુધી ઢળકતા કબજા એસ્ટના ઓવરકોટ જેવો લીનનના અથવા જાડો ખાદીના કપડાના કોટને પાણીમાં લીંબવી નિચોવી પછી એમને એમ લીનો પહેરી લેવો, તે પછી શરીર ફરતો ગરમ બનુસ લપેટી પથારીમાં સૂઈ જવું. બનુસ લપેટવાનું સહેલું પડે એટલા ખાતર પથારી ઉપર જ એને પાથરેલો રાખવો. બનુસ લપેટી લીધા પછી રજાઈ કે એવું બીજું ઓઢવાનું ઓઢી લેવું. માંદા, નબળાં કે ઓછાં લોહીવાળા દરદીને આ અબ્લો ગરમ પાણીમાં પલાળીને પહેરાવવો.

જેથી કરીને દરદીને બહારની હવા લાગી જાય નહિ. એટલા માટે બીના ઝબ્બો પહેરવાની તેમજ ગરમ કપડાં લપેટવાની ક્રિયા જેમ અને તેમ જલદી આટોપી દેવી.

એક વખત એક દરદી પાર વિનાની ફરિયાદો લઈને મારી પાસે આગ્યો. એનું હૃદય નબળું હતું. તેને કબજિયાતનો તેમજ હર-સનો રોગ હતો. હૃદયમાં ધણીવાર મુંઝારો થઈ આવતો. પછી તેણે આ જાતનો રોગનીશ ઝબ્બો પહેરાવાનો પ્રયોગ અઠવાડિયામાં એક કે બે વખત નિયમિત રીતે કરવા માંડ્યો. થોડા વખતમાં તેની બધી જ ફરિયાદો દૂર થઈ ગઈ. એ પછીથી તે આ જાતનો રોગનીશ



ચિત્ર ૪૧ મું : ચેંચાનો પેક

ઝબ્બો બરાબર વાપરવા લાગ્યો. પ્રયોગ કરવાને દિવસે રાતે સૂતી વખતે તે આ ઝબ્બો પહેરી રાખતો તે છેક રાત્રે જાગી ઊઠે સારે જ તેને ડાઢતો. નહિ તો સવારે ઊઠ્યા પછી ડાઢતો. આ બીના

રૂપેનીશ્ચ ઝબ્બા ઉપર લપેટવા માટે તેણે એવો જ ખીન્નો બિનનો ઝબ્બો પથ્થુ કરાવી રાખ્યો હતો, જેથી કરીને એને પ્રયોગ વખતે ખીન્ન કોઈની મદદની જરૂર પડતી નહિ.

સામાન્ય રીતે આ પ્રયોગ કરવાનો વખત એક, દોઢ અથવા બે કલાક છે. એમ છતાં તે દરેક વ્યક્તિની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.



ચિત્ર ૪૨ મું : હાથનો ચેક

આં ઝબ્બાની શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે એ જાણવું હોય તો પ્રયોગ પછી એ ઝબ્બાને જે પાણીમાં ધોવો હોય તેમાં જોળીને એ પાણી જોળે. પાણી એટલું ગંદુ, જાડું ને મેલવાળું બની જશે કે એ જોળીને તમે આશ્ચર્ય પામશો. કેટલીક વખત તો સફેદ કપડાનો આ ઝબ્બો પ્રયોગ પછી મેલને લઈને એકદમ પીળો પડી જતો ને ગમે તેટલો સાબુ લગાવ્યા છતાં એનો અસલ રંગ

પાછો આવતો નહિ. એમ કરવા માટે તો બ્લીચીંગ પાવડર વાપરવો પડતો.

સ્પેનીશ અજાના પ્રયોગથી શરીરની અંદર એકઠો થયેલો કચરો અને વિજાતીય દ્રવ્ય, બહાર નીકળી જાય છે તે આખા શરીરને સમધારણ ઉષ્મા આપી હળવું ફેલ બનાવી દે છે.

શરદી કે સળેખમમાં, શ્લેષ્મવાળા તાવમાં, સંધિવા, નસના રોગમાં તથા શીતળા કે ટાઇફસ જેવા રોગમાં આ પ્રયોગ સારું કામ આપે છે.

પથરી કે એવા બીજા રોગ ઉપર પાર્કનટવીઝ, હે ફ્લાવર કે ઓઇલ-રોઝાનું ઉકાળેલું પાણી અજબ કામ કરી જાય છે.

મકરણ દસમું : જલપાન

આરોગ્ય જળવવામાં અને રોગોની સારવારમાં પાણી પીવાની ક્રિયા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ વિષે હું અહીં દુકામાં જ જણાવીશ.

આખા દિવસમાં પાણી કેટલું પીવું, કેટલો વખત પીવું એ બાબતમાં જુદી જુદી માન્યતાઓ અને માર્ગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એ બાબતમાં મારો માર્ગ એ મધ્યમ માર્ગ છે. હું બંને છેડાની અતિશયોક્તિથી વિરુદ્ધ છું.

વીસેક વર્ષ પહેલાં પાણી પીવાની એમ રમાતી હતી. માણસ વધારેમાં વધારે પાણી પી શકતો એ ભારે બહાદુર અને શૂરવીર ગણાતો. હંમેશા આઠ દસ કે બાર બાર શેર પાણી પી જવું એ તો સામાન્ય વાત થઈ પડી હતી. આજે પણ સારા સારા માણસો એવી માન્યતા ધરાવે છે કે પાણી જેમ વધારે પીવાય તેટલું વધારે સારું. બીજી બાજુ એવા માણસો પણ છે કે પાણી બહુ પીવું નહિ. કેટલાક લોકો તો અઠવાડિયા ને મહિનાઓ સુધી પાણી પીતા નથી અથવા બહુ જ ઓછું લે છે. કારણ કે વધારે પાણી પીવાથી કાર્ષ ફાયદો થતો નથી એવી તેઓની માન્યતા હોય છે. ખરી વાત તો એ છે કે સુવર્ણ નિયમ તો આ બંનેની વચ્ચેનો મધ્યમ માર્ગ પસંદ કરવામાં રહેલો છે.

ધડિયાળમાં ટકોરા વાગવાના હોય ત્યારે પહેલાં ચેતવણીનો નાનકડો અવાજ થાય છે. એ જ રીતે જે મહાન સર્જનહારે આ

શરીરપી થતું બનાવ્યું છે એ પણ અધૂરું બનાવ્યું નથી. એમાં ભૂખની કે તરસની લાગણી પેદા થાય એ પહેલાં ધડિયાળની જેમ જ શરીરમાં ચેતવણીની ધટકી વાગે છે.

પાળેલા તેમજ જંગલી જનાવરો ભ્યારે ભૂખ્યાં થાય છે ત્યારે જ ખાય છે ને તરસ્યા થાય છે ત્યારે જ ઝરણાનું પાણી પીવા દોડી જાય છે ને પોતાની ભૂખ શમે એટલું ખાધા પછી ને તરસ છીપે એટલું પાણી પીધા પછી વધુ લેતા નથી. મનુષ્યનું પણ તેમજ હોતું જોઈએ. એને માટેનો સુવર્ણ નિયમ આ:

ભ્યારે ભ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ. ને તરસ છીપાય તેટલું પીઓ. પેટ ફાટફાટ કદી નહિ.

હું એવાં ઘણાં માણસોને જાણું છું જેઓ આખા દિવસમાં જરાય પાણી પીતાં નથી. વળી કેટલાક માત્ર સવારના નાસ્તા વખતે જ પાણી પીએ છે. ખાડીના દિવસના ભાગમાં તેઓ પાણી પીતા નથી. એમને તરસ જ લાગતી નથી. આનું કારણ એ છે કે આપણે ખોરાક રાંધવામાં એટલું બધું પાણી વાપરીએ છીએ કે પછી એવો પ્રવાહી ખોરાક લેવાથી શરીર વધારે પાણી માગતું નથી. ઉનાળાના દિવસોમાં ગરમીને લીધે અથવા સખત તાવતી શરૂઆત સિવાય આવા લોકોને પાણી પીવાની ઈચ્છા જ થતી નથી. મને તો એ વાત સમજતી નથી કે આ લોકો શા માટે પાણી નહિ પીતા હોય? પણ જે લોકો અતિશય પ્રવાહી પદાર્થવાળો ખોરાક ખાય છે ને પાણી પીતાં નથી તેમને છેવટે તુકસાન થયા વિના રહેતું નથી.

કેટલાક માણસોને ભોજન વખતે જ વારંવાર પાણી અથવા દારૂ લેવાની ટેવ હોય છે. ખાસ કરીને શહેરના લોકોમાં આ ટેવ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. ભોજન દરમ્યાન પાણી પીવાની

ટેવ સારી ન કહેવાય, એથી નુકસાન થાય છે એ જાણીતી વાત છે. જુની માન્યતાવાળા દાકતર લોકો તો બીમાર માણસોને બોબન કરવાન પાણી પીવાની સખત મનાઇ કરે જ છે, પણ તંદુરસ્ત માણસોને પણ એમ ન કરવાની સલાહ આપે છે. જે માણસમાં સામાન્ય અવલોકનશક્તિ હશે તે જોઇ શકશે કે જે લોકો બોબન સમયે પાણી પીધાં કરે છે તેઓ પાચન સંબધી કંઈ ને કંઈ ફરિયાદ કરતા હોય છે.

આ સિવાય બીજું થાય જ નહિ. આમ થવાનું કારણ શું?

ખોરાક ચવાઈ ગયા પછી થૂંકની અંદર રહેલા અમી સાથે (saliva) મળીને એકરસ થઈ જવો જોઈએ. કાઈ પણ વસ્તુને ચાવ્યા વિના ધન પદાર્થના ટુકડા રૂપે જ જઠરમાં દાખલ કરવી જોઈએ નહિ. આ રીતે મોંમાં સારી પેઠે ચવાયા પછી ને અમીરસ સાથે એક થયા પછી ખોરાક જઠરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેને વધુ પચાવવા માટે જઠરમાંથી ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ નામનો જઠરરસ નીકળે છે; આ રસ જેમ વધારે શુદ્ધ એમ વધારે સારું.

હવે જ્યારે કાઈ માણસ અમુક ખોરાક ખાધા પછી પાણી, દારૂ કે બીજી કાઈ પણ જાતનો પ્રવાહી પદાર્થ લે છે ત્યારે એક તો એ મોઢામાં પૂરો ચવાયા સિવાય ને અમીરસ સાથે એક થયા સિવાય જ જઠરમાં દાખલ થઈ જાય છે. એથી તેને પચાવવાનું કામ જઠરને વધારે કરવું પડે છે. પણ એ ખોરાક પાણીથી સારી પેઠે તરબોળ થયેલો હોવાથી જઠરરસ એના ઉપર પોતાનું કામ સંપૂર્ણ પૂરું કરી શકતો નથી. આથી ખોરાક પાચનતંત્રમાંથી પૂરેપૂરો પચ્યા સિવાય જ જઠરની બહાર જાય છે, ને એ ખોરાકનું લોહી થતું નથી પણ આંતરકામાં પકચે પકચે સડે છે ને પરિણામે લોહી બગાડે છે, આમ શરીરમાં એક પછી એક ફરિયાદો બીમી થાય છે.

જો કોઈ પણ માણસ પોતાના એક જ બોજન દરમ્યાન છથી આઠ વખત પાણી પીએ છે તે જઠરરસને જ એવી રીતે આગાળી દે છે કે તેના ઘણાં બધાં પાચકતત્ત્વો નાશ પામે છે અને એ ઉપરાંત તે પોતાના જઠરમાં છથી આઠ ગણો પચ્યા વિનાનો ખોરાકનો અર્ધાંશ અને અર્ધપ્રવાહો એવો કચરો ભેગો કરે છે. આ કચરાના વજનથી પેટમાં દુખાવો ઊપડે કે બીજી કંઈ કંઈ ફરિયાદો ઊભી થાય તો તેણે બીજા કાષ્ટને દોષ દેવો જોઈએ નહિ પણ બોજન દરમ્યાન પાણી લેવાની પોતાની કુટેવને જ દોષ દેવો જોઈએ.

ત્યારે આનો ઉપાય શો ?

એનો ઉપાય એક જ છે. જો બોજન પહેલાં તરસ લાગી હોય તો પાણી પી લેવું. આવી જાતની તરસ લાગવાનું કારણ એ હોય છે કે પાચકરસ જોઈએ તેટલો પ્રવાહો નથી એટલે તે પાણીની મદદ માગે છે.

જમતી વખતે પાણીની તરસ લાગતી હોય, પાણી વગર ચાલવું જ ન હોય તો બોજન પહેલાં લઇ લેવું. બોજન સમયે કદી ન લેવું. ન જ ચાલે તો શરૂઆતમાં જેમ અને તેમ આછું લેવું, ને આછું આછું કરતા જઈ છેવટે સાવ છોડી દેવું. આમ બોજન વખતે પાણી પીવાથી ખોરાકના કણકણમાં જઠરરસ મળી જશે.

જમ્યા પછી એક, એ કે ત્રણ કલાક પછી જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પેટ ફાટફાટ નહિ પણ સંતોષ થાય તેટલું-બહુ આછું નહિ તેમ વધુ પણ નહિ-પાણી પીવું.

આ બાબતમાં મેં ઘણા દાકતરોનો મત જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો છે ને લગભગ મોટા ભાગના દાકતરો મારા મતને મળતા થયા છે, ને તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે પાચન અવયવોની

મોટા ભાગની ફરિયાદ પાણી પીવાના સામાન્ય નિયમોના અંગને આધારી છે.

આ ઉપરાંત પાણી પીવા સંબંધમાં એક નિયમ એ છે કે જ્યારે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ, ને એકી સાથે વધારે પડતું પાણી કદો પીઓ નહિ.

ગામડાનાં લોકો મુશળધાર વરસાદ માગતા નથી પણ ધીરો ધીરો અને એકધારે વરસાદ માગે છે. કારણ એવો વરસાદ જ તેમના ખેતરમાં સુંદર પાક પેદા કરે છે.

શરીરનું પણ એમ જ છે. શરીર અને ખાસ કરીને હોજરી ક્યારેક થોડું પાણી માગે છે ક્યારેક જ્યારે શરીરમાં બીમારી જેવું હોય ત્યારે સખત તરસ દ્વારા ઘણું વધારે પાણી માગે છે. ક્યારેક જરૂરસને વધારે પાતળો પાડવા માટે પણ પાણીની જરૂર પડે છે. એ વખતે કુદરતના આ અવાજને માન આપીને એને જેટલી જરૂર હોય તેટલું પાણી ધીમે ધીમે આપો, એકી વખતે મોટો પ્યાલો કે લોટો આપ્યા કરતાં અમુક નિયમિત સમયને અંતરે જોછા પ્રમાણમાં પાણી આપવાથી વધારે ફાયદો થશે.

ખાસ કરીને બીમાર હાલતમાં દરદીને એક સાથે મોટો પ્યાલો પાણીનો ન આપતાં દર પાંચ કે દસ મિનિટ એક એક ચમચો પાણી પાવું વધારે સારું છે. એક સાથે પ્યાલો પાણી ગટગટાવી જવાથી દરદીની તરસ છીપશે નહિ પણ ઊલટી વધશે ને પેટમાં અગન ઊભી થશે.

આનો એક દાખલો આપું. એક માણસ કબજિયાત અને કાષ્ઠબદ્ધતાથી પીડાય છે. એના આંતરમાં સખત દુખાવો થાય છે

ને પેટ પાણી પાણી! માગ્યા કરે છે. તેને એમ થાય છે કે ત્રણ આર પ્યાલા ભરીને પાણી ઝપાટાબંધ પી જાઉં તો પેટનો અગ્નિ શાંત થાય. તે એ રીતે પાણી પીએ છે. પણ આમ કરવાથી બિલટી એના પેટની અગ્નિ વધે છે, ને કેમ જાણે લુહારની ભટ્ટી હોય એવી જ્વાળાઓ ઊઠે છે. આનું કારણ એ છે કે એકી સાથે આટલા બધા પ્યાલા પાણી પીવાથી પાણી જઠરમાં ટકતું નથી પણ જલદી જલદી પસાર થઈ આંતરડાંમાં પહોંચી જાય છે ને પછી તુરત મૂત્ર માર્ગે બહાર પણ નીકળી જાય છે. આ રીતે ઝડપથી પસાર થવાથી તે સાથે જઠરનો પાચકરસ પણ લેતું જાય છે. આમ કરવાને બદલે દરદી એ દર અરધા કલાકે પાણી પીએ તો એને વધારે સંતોષ થશે ને એના પેટનો અગ્નિ શાંત થશે. તેને રાહત અને આરામ મળશે.

આટલું થોડું પાણી જઠરરસ પોતે જલદીથી અને સહેલાઈથી શોષી જાય છે ને પોતાની સાથે એકરસ કરી દે છે. દર અરધા કલાકે આ ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવાથી પાચકરસ વધારે જથ્થામાં છૂટો થાય છે. આમ કરવાથી તે અંદરના અનને જલદીથી ને સહેલાઈથી હજમ કરી છેક આંતરડાં સુધી એને પહોંચાડી દે છે. આમ થવાથી છેક આંતરડાંમાં જ્યાં મળ ભરાઈ પડ્યો હોય ત્યાં આ રસો પહોંચી જાય છે. કબજિયાત અથવા ક્રોડબદ્ધતા દૂર કરે છે. મારો સલાહ સૂચના અનુસાર વર્તીને કબજિયાતની ફરિયાદવાળા અસંખ્ય દરદીઓએ પોતાનો રોગ મટાડ્યો છે.

આટલે સુધી તો ઠંડા પાણીની વાત થઈ. હવે ગરમ પાણીની વાત કરીએ. જીર્ણ રોગમાં ગરમ પાણી (૯૬° થી ૧૧૦° ડિગ્રીનું, જેમકે આ અથવા કોફી) ના ઉપયોગથી થતા ફાયદા વિષે બહુ બહુ લખાયું છે. વરસો પહેલાં જ્યારે હું મારા દરદીઓને અમુક

રામ ઉપર આવું ગરમ પાણી પીવાની સલાહ આપતો ત્યારે મણીને એથી ફાગદો થયેલો. પણ મેં જોયો છે. આમ છતાં કોઈને ગરમ કરતાં ઠંડું તાજું પાણી ન પસંદ પડતું હોય તો ઠંડું પાણી લેવામાં પણ વાંધો નથી, એ તો પોતપોતાની રુચિનો સવાલ છે! મને તો બીજા દરદોઓ ઉપર એવો અનુભવ થયો છે કે ગરમ કરતાં ઠંડું તાજું પાણી વધુ લાભદાયી નીવડે છે. આમ છતાં મારી પ્રકૃતિને તો નવશેકું પાણી માફક આવે છે. બીજાને જેવું માફક આવે તેવું દરેકે પસંદ કરીને લેવું.

તેને સુધારવાનો ઉપાય

અત્યારે હવે કટોકટીનો સમય આની લાગ્યો છે. આપણા આ અસાધારણ અનારોગ્યના કારણે અત્યારે આપણે જાણીશું નહિ અને જાણ્યા પછી એ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશું નહિ તો આપણા બાર વાગી જવાના છે. આ જાતની દુઃખદ અને કષ્ટ પરીસ્થિતિના નિવારણમાં અમારો અદ્યક્ષ ફાળો આપવા આ પુસ્તક રજુ કરીએ છીએ. આમટી, શરીરના અંગ-ઉપાંગો, ને આખા શરીરને મજબૂત સશક્ત ને ખડતલ કેમ બનાવી શકાય એના થોડા સાદા ઉપાયો આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા છે. આ ઉપાયો જલોપચારની પ્રતિપૂર્તિ જેવા છે. જુદાજુદા વર્ગના ને જુદીજુદી સ્થિતિના અસંખ્ય માણસો તેનો સ્વીકાર કરી ચૂક્યા છે. પહેલાં આ જ માણસોએ એ પ્રયોગોની મશકરી કરેલી પણ પાછળથી એ લોકોએ જ જ્યારે એની સફળતા જોઈ ત્યારે તેમણે શ્રદ્ધાપૂર્વક એનો સ્વીકાર કર્યો. આવા માણસોની સંખ્યા કાંઈ નાનીસૂની નથી અને દિન પ્રતિદિન એમાં ઉમેરો થયા જ કરે છે.

મારા અમુક પ્રકારના અભિપ્રાયો ને મંતવ્યોનો ઘોર વિરોધ થવાનો છે એનું મને સ્પષ્ટ જ્ઞાન છે. એમ છતાં હું તો એને વળગી રહેવાનો છું. કારણ એ કાંઈ એક રાતમાં જ મગજમાંથી ફૂટી નીકળેલા હવાઈ તરંગો કે ખાલી તુફાનો નથી પણ વર્ષોના અનુભવથી પરિપક્વ થયેલા અને પ્રયોગોની કસોટી ઉપર ખરા ઊતરેલા બહુ મૂલ્યવાન વિચારો છે. મારા સમગ્ર જીવનની તપશ્ચર્યાઓનું એ પરિપક્વ ફળ છે. એ ફળની બાહ્ય સમ્પત્તાઈ અને મજબૂતીને કારણે એની અંદરનો ગર્ભ ખાવામાં મહેનત પડવાથી બલે કેટલાકને એનો કંટાળો કે અણગમો આવે પણ માનસિક પચાવને માટે એ ધણું જ ઉપયોગી તેમજ અનુકૂળ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે, એ નિર્વિવાદ હકીકત છે. ફાધર કનૈયા

નિસર્ગોપચારના શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની માહિતી આપતી આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ.

વર્ષ પાંચમું - વાર્ષિક લવાજમ સાડાસાત રૂપિયા

[૧] આરોગ્યોપચારના નિસર્ગોપચારના પ્રથમ પાઠ્ય પુસ્તક

આ પુસ્તકમાં ૧૦ પ્રકરણો છે. તેમાં શરૂઆતમાં ક્ષાધર કનાઈપનો પરિચય છે. ત્યારપછી શરીરને ખડતલ બનાવવા માટેની વિવિધ કસરતો છે. અને પછી ચાદર સ્નાન, વિવિધ બતના હંડા ગરમ પાણીનાં વરાળ સ્નાન, ધુવારા સ્નાન જલ-પ્રક્ષાલન, ભીના પાટાઓ ને છેવટે પાણી ફેટલું અને કેમ પીવું એ વિષે શાસ્ત્રીય માહિતી આપી છે. ૪૩ ચિત્રો છે તેમાં એક ક્ષાધર કનાઈપની લાક્ષણિક તસ્વીર છે.

[૨] ઉચ્ચ રોગોમાં નિસર્ગોપચારના નિસર્ગોપચારના પ્રથમ પાઠ્ય પુસ્તક

આ પુસ્તકમાં આઠ ઉચ્ચરોગોની સારવાર આપવામાં આવી છે. માથાનો દુખાવો, શરદી અને સળેખમ, ધનુષ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા, કોલેરા, મેલેરિયા, બળિયા ને એપેન્ડીસાઇટિસ ઉપરના આઠ રોગોની સવિસ્તર સારવાર આપવામાં આવી છે.
[ડીસેમ્બરમાં પ્રગટ થશે]

[૩] નિસર્ગોપચારના પ્રવચનપ્રમાણ

આ પુસ્તક વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર કેને કહેવાય તેની ઝીણી જણાવટ કરી વિ-ગતથી સમજાવ્યું આપે છે. આ પુસ્તકમાં ૧૨ પ્રકરણો છે. (૧) નિસર્ગોપચારની પ્રશ્નોત્તરી, (૨) નિસર્ગોપચારના વિરુદ્ધ નિસર્ગોપચાર, (૩) કુદરતી અને અ-કુદરતી, (૪) દવા અને ખોરાક, (૫) નિસર્ગોપચાર અને ઔષધોપચાર, (૬) શસ્ત્રોપચાર, (૭) સર્જકલ કેસોમાં નિસર્ગોપચાર, (૮) વૈદકમાં કુદરત, કલા અને કેળવણી અને (૯) નિસર્ગોપચારનું અર્વાચીન સાહિત્ય.

આ પ્રકરણોનાં નામ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારે તત્ત્વજ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને કલા એ ત્રણેનો સમન્વય કરી શરીર સુખાકારી માટે તદ્દન નવું જ માર્ગદર્શન કરાવ્યું છે. વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારને સાચી રીતે સમ-જવા માટે આ પુસ્તક એક દીવાદાંડી જેવું બની રહેશે. [છપાય છે]

આપણે જાણીએ છીએ કે આ પુસ્તક

આ ૨ તી સા હિ ત્ય સં ધ લિ.
પો. બો. નં. ૭૩ અમદાવાદ પો. બો. નં. ૬૭૮ મુંબાઈ-૧

